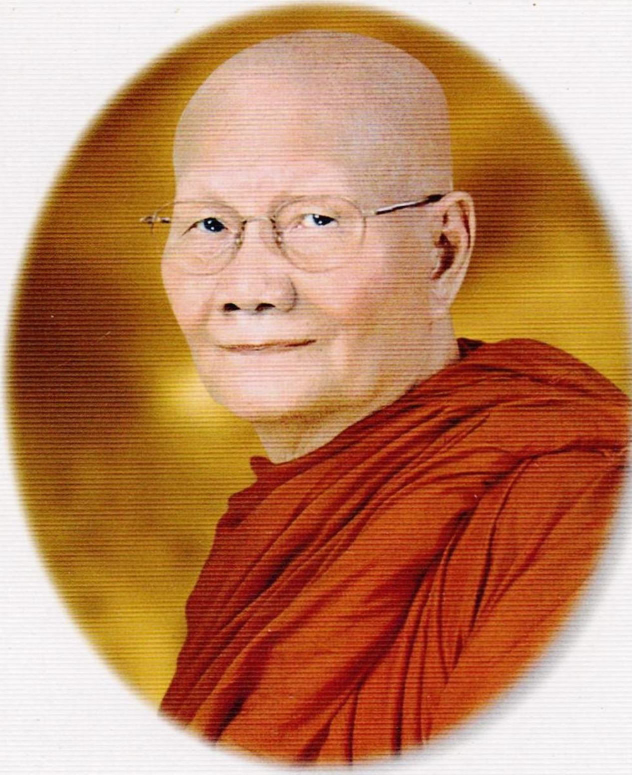
พุทโธโลยี
สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาประกาศ



# รหัสธรรม รหัสชีวิต

## ความอัศจรรย์ของพระธรรมคำสอน

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

**ไขปริศนาสุข - ทุกข์ของชีวิต**

ชีวิตควรให้เป็นอย่างไรในสังคมสมัยใหม่

"ความสุข" เกิดจากการบริโภคทรัพย์ ยิ่งซื้อมากความสุขยิ่งลดลง

อยากได้มาก อยากได้ใหญ่ จนลืมคิดถึงเรื่องจิตใจ ความทุกข์ก็เข้ามาแทนที่

เพื่อจะทำให้ได้รู้เคล็ดลับของการมีชีวิตอยู่ในโลกอย่างไร

**"สู่ชีวิตที่ดีงาม เป็นสุข และประสบความสำเร็จ"**

รหัสธรรม รหัสชีวิต
ความอัศจรรย์ของพระธรรมคำสอน
พระธรรมสิงหบุราจารย์ ( หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม )

ISBN 978-974-16-6762-8

# รักพ่อ ขอทำความดี
# เพื่อพ่อ

ครอบครัวฟุ้งเฟื่อง

จัดพิมพ์หนังสือธรรมะเป็นธรรมทานอุทิศให้

**นายอรุณ ฟุ้งเฟื่อง**

ขอให้ **นายอรุณ ฟุ้งเฟื่อง**

จงร่วมอนุโมทนาในกุศลนี้

และจงได้รับในกุศลนี้ด้วยเทอญ.

# ประวัติโดยสังเขป

**นายอรุณ ฟุ้งเฟื่อง** สมรสกับ **นางทองหยิบ ไชยศิลป์**

มีบุตร-ธิดา จำนวน ๗ คน ดังนี้

๑. นายสุชาติ ฟุ้งเฟื่อง

๒. อาจารย์บุญเกื้อ ฟุ้งเฟื่อง

๓. นายคะเนย์ ฟุ้งเฟื่อง (ปัจจุบันเสียชีวิตแล้ว)

๔. อาจารย์พร้อม ฟุ้งเฟื่อง

๕. นางลำภา ฟุ้งเฟื่อง (ศุภสีห์)

๖. นางศรีจันทร์ ฟุ้งเฟื่อง (ภรกานต์ เฟื่องทัศน์พาณิชย์)

๗. นายฐานะ ฟุ้งเฟื่อง (ทรงพล ฟุ้งเฟื่อง)

## ด้วยความซาบซึ้ง และกราบขอบพระคุณยิ่ง

กราบขอบพระคุณทุกท่านที่ได้กรุณาสละเวลามาเป็นเกียรติ และได้ร่วมแสดงความเสียใจ พร้อมกับได้นำพวงหรีดมาเคารพศพ มอบเงินร่วมบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรมศพ

ขอขอบพระคุณผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ได้ร่วมแรงร่วมใจช่วยจัดงานต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจเต็มกำลังความสามารถ จนงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ความกรุณาและความมีน้ำใจของทุกท่านได้ช่วยบรรเทาความทุกข์ในการสูญเสียครั้งนี้ และจะเป็นสิ่งที่ครอบครัวของเราจะระลึกถึงด้วยความขอบพระคุณตลอดไป

อนึ่ง หากมีสิ่งใดบกพร่อง เจ้าภาพกราบขออภัยไว้ ณ ที่นี้

**ครอบครัวฟุ้งเฟื่อง**

# เพื่ออาจาริยบูชา

# หลวงพ่อจรัญ วัดอัมพวัน

# พระสุปฏิปันโนแห่งยุคสมัย



# หลวงพ่อจรัญ วัดอัมพวัน

## พระผู้ยิ่งด้วยเมตตาธรรม พระนักพัฒนา
## พระวิปัสสนาจารย์ ผู้มีปณิธานมั่นคง
## และมีผลงานพัฒนาคนให้สูงด้วยคุณธรรม



**พระธรรมสิงหบุราจารย์ ( หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม )**

**โย โส สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ**

พระสงฆ์สาวกของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว

**อุชุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ**

พระสงฆ์สาวกของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว

**ญายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ**

พระสงฆ์สาวกของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด เป็นผู้ปฏิบัติ

เพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

**สามีจิปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ**

พระสงฆ์สาวกของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด เป็นผู้ปฏิบัติชอบแล้ว

**ตมหํ สงฺฆํ อภิปูชยามิ**

ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยิ่ง ซึ่งพระสงฆ์หมู่นั้น

**ตมหํ สงฺฆํ สิรสา นมามิ**

ข้าพเจ้าขอนอบน้อม ซึ่งพระสงฆ์หมู่นั้น ด้วยเศียรเกล้า

# พุทโธโลยี

**รหัสธรรม รหัสชีวิต**

**ความอัศจรรย์ของพระธรรมคำสอน ( หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม )**

ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๑๖-๖๗๖๒-๘

บรรณาธิการ นายนิคม จาตุรันต์

**จัดพิมพ์โดย**

สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาประกาศ

บริษัท แอดวานซ์แสตนดาร์ดกรุ๊ป จำกัด

๑๗๐/๓๐-๓๑ ถนนชัยพฤกษ์ เขตตลิ่งชัน กทม. ๑๐๑๗๐

โทร. ๐๒-๘๘๑-๓๔๒๑-๓ แฟกซ์ ๐๒-๔๒๓-๐๘๘๗

**ราคา ๓๒๔ บาท**

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

# รหัสธรรม รหัสชีวิต

## ความอัศจรรย์ของพระธรรมคำสอน

พระธรรมสิงหบุราจารย์ ( หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม )

# คำนำ

วันที่ ๑๕ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๑ นับเป็นวันครบรอบวันคล้ายวันเกิดอายุครบ ๘๐ ปี ๖๐ พรรษาของ **พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระธรรมสิงหบุราจารย์ ( หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม )** ซึ่งในวาระอันพิเศษนี้ **สำนักพิมพ์ " พระพุทธศาสนาประกาศ "** น้อมจัดพิมพ์หนังสือ " **พุทโธโลยี** " **รหัสธรรม รหัสชีวิต** เพื่อร่วมแสดงมุทิตาจิตสักการะและเพื่อเป็นเครื่องบูชาพระคุณแด่ท่านเป็นอาจาริยบูชา

" **พุทโธโลยี** " **รหัสธรรม รหัสชีวิต** เป็นผลผลิตจากธรรมบรรยายของ **พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณ พระธรรมสิงหบุราจารย์ ( หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม )** เป็นหนังสือที่รวบรวมคำสอนที่มีลักษณะเด่นอย่างสำคัญเฉพาะตัวของ **พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณ พระธรรมสิงหบุราจารย์ ( หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม )** ซึ่ง **สำนักพิมพ์ " พระพุทธศาสนาประกาศ "** ได้เลือกสรรและเรียบเรียงขึ้น โดยมุ่งประสงค์จะให้ผู้ที่สนใจธรรมะของหลวงพ่อได้มีหนังสือเพื่อการศึกษาอย่างสรุปย่อใจความ และมีเนื้อหาสาระคำสอนสำคัญ ๆ รวมอยู่ในเล่มเดียวกัน

ด้วยความเคารพต่อพระธรรมและความเคารพต่อครูบาอาจารย์ อีกทั้งปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จึงได้พยายามสรรหาข้อคำสอนคติธรรมของ**พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณ " หลวงพ่อจรัญ "** เสนอต่อท่านทั้งหลาย โดยหวังอย่างบริสุทธิ์ใจว่า จะเป็นคุณประโยชน์ในทางธรรมไม่มากก็น้อย ตามควรแก่กรณีสำหรับท่านผู้สนใจ

ในนามคณะศิษย์ขอน้อมถวายผลบุญอันเกิดแต่การพิมพ์หนังสือ " **พุทโธโลยี** " นี้แด่ **พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณ พระธรรมสิงหบุราจารย์ ( หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม )** เพื่อบูชาพระคุณอันไพศาลหาประมาณมิได้ขององค์ท่านที่มีต่อศิษยานุศิษย์ และพุทธบริษัททั้งหลายโดยถ้วนหน้า ขอพระเดชพระคุณหลวงพ่อโปรดโมทนาผลบุญทั้งหมดนี้ และขอได้โปรดเมตตาอภิบาลรักษา กาย วาจา ใจ ของศิษยานุศิษย์ทั้งหลายให้ตั้งมั่นและเจริญอยู่ในความดี ตั้งแต่บัดนี้ตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพานเทอญ.

**ด้วยความสำนึกมั่นในพระพุทธศาสนา**

**สำนักพิมพ์ " พระพุทธศาสนาประกาศ "**

# คำอนุโมทนา

คนเราเกิดมาแล้วนั้น มีโอกาสจะคิด จะพูด จะทำหรือตั้งใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็น " **ความดี** " นับว่าเป็นบุญกุศล ซึ่งอัน " **ความดี** " นั้นไม่ใช่ทำครั้งเดียวก็เพียงพอ แต่ควรจะทำไปอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

ธรรมะเป็น " **ปัจจัยที่ห้า** " ของชีวิต แต่เรากลับสนใจกันเพียงปัจจัยสี่ทางวัตถุสำหรับร่างกาย ชีวิตที่ขาดปัจจัยที่ห้านั้นเป็นชีวิตที่ตายแล้ว และเป็นความสูญเสียยิ่งไปกว่าการตายทางร่างกายเพราะการขาดปัจจัยสี่อย่างที่เปรียบกันไม่ได้เลย

โลกขาดแคลนธรรมะ เพราะไม่รู้จักสิ่งที่เรียกว่า " **ธรรมะ** " อย่างถูกต้อง ซึ่งคำว่า " **ธรรม** " เพียงคำเดียว มีความหมายมากมายหลายประการ แต่ประการที่สำคัญที่สุดนั้น " **ธรรมะ** " คือ หน้าที่ที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ เพื่อความมีชีวิตอยู่อย่างผาสุกทั้งโดยส่วนตัวและส่วนรวม หรือทั้งโลก

การรู้จักธรรม คือ การรู้ว่าอะไรเป็นอะไรอย่างถูกต้อง ธรรมะช่วยให้เรารู้จักมีชีวิตอย่างถูกต้อง ขอให้การจัดพิมพ์หนังสือ " **พุทโธโลยี** " เผยแผ่ในครั้งนี้ จงสำเร็จประโยชน์เต็มตามความประสงค์ทั้งแก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วและผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่โดยทุกแง่ทุกมุมเถิด.

พระธรรมสิงหบุราจารย์

**พระธรรมสิงหบุราจารย์**

**( หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม )**

**เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี และเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน**

**อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี**

# รหัสธรรม รหัสชีวิต

# รหัสธรรม รหัสชีวิต

# รหัสธรรม รหัสชีวิต

# รหัสธรรม รหัสชีวิต

# รหัสธรรม รหัสชีวิต

# รหัสธรรม รหัสชีวิต

# รหัสธรรม รหัสชีวิต



พระธรรมสิงหบุราจารย์ ( หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม )
พระสุปฏิปันโนแห่งยุคสมัย
งามพร้อมด้วยศีลาจารวัตร
พรั่งพร้อมด้วย เมตตา ปัญญา และคุณธรรม

รหัสธรรม รหัสชีวิต
ความอัศจรรย์ของพระธรรมคำสอน
พระธรรมสิงหบุราจารย์ ( หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม )
ตรึกตรองธรรมกว่า ๑๕ ปี จาก
ธรรมบรรยาย " พุทโธโลยี "
อันแสดงให้เห็นถึงคุณงามความดี
อันจักนำประโยชน์สุขตามแนวทางแห่งพุทธธรรม
อ่านเข้าใจง่าย เข้มด้วยสาระสอดแทรกไว้ทุกตัวอักษร
เมื่อนำธรรมมาปรับใช้...นับว่าเป็นสิริมงคลอันสูงสุดแก่ชีวิต

“

เราพูดอยู่เสมอถึงคำว่า

สติ ปัญญา

เราใช้ปัญญาอยู่เสมอก็จริง

แต่สตินั้นแท้จริงแล้ว

เรานำออกมาใช้น้อยนัก

ทั้งที่สตินั้นมีคุณค่าแก่ชีวิต

และจำเป็นแก่ชีวิต

มีคุณค่าอย่างเหลือที่

จะประมาณได้

”

# ต้องการหาวิชาแก้ทุกข์

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้รักตัวเองก่อน
ก่อนที่จะเสด็จบรรพชา
ท่านเรียนวิชา ๑๘ ศาสตร์ ๑๘ ด็อกเตอร์
ขอให้ท่านโปรดคิดตาม
มีลูกมีหลานขอให้เรียนเป็นด็อกเตอร์
ไปเรียนให้จบด็อกเตอร์ก่อนแล้วค่อยมาบวช

การที่พระพุทธเจ้าไปบวชนั้น
เพราะท่านรักชาวโลก
ชาวโลกมีแต่กองทุกข์นานาประการ
เนื่องจากว่าวิชาการ ๑๘ ด็อกเตอร์ ๑๘ ศาสตร์
ไม่สามารถช่วยชาวโลกได้

ท่านคิดได้ว่าเรามีทางเดียวคือต้องไปหาความสงบ
ออกบวช เรียกว่า บรรพชา
วิชาที่ไม่มีใครสอน ต้องฝึกเอง

แต่ตอนที่พระองค์เสด็จออกบรรพชา
อย่าเข้าใจผิดคิดว่าหนีลูก หนีเพื่อไปบวช หนีพระราชบิดา...หามิได้
แต่ที่จำใจต้องเสด็จไป คือ ต้องการไปหาวิชาแก้ปัญหาชีวิต
วิชาแก้ทุกข์เอามาช่วยให้ชาวโลกพ้นทุกข์นานาประการ

## พระพุทธเจ้า...ให้แต่ของดี

หากท่านยังนิ่งดูดาย
เป็นชาวพุทธชังกะตาย
ไปหาผีเจ้าเข้าทรงกันเยอะ
ไปไหว้ผีกันเป็นแถวหมด
แต่ไม่หมายความถึง ผีปู่ย่าตายาย
ซึ่งควรไหว้เพื่อแสดงกตัญญูกตเวที

อาตมาแสดงความเศร้าสลดใจกับพุทธศาสนิกชน
ไม่มีแก่นแท้เลย เปลือกก็ไม่มีด้วย
ต้นไม้ต้องอาศัยเปลือกฉันใด เปลือกก็ต้องอาศัยแก่นฉันนั้น
เปลือกของต้นไม้เปรียบเหมือนศาสนาพิธี ก็ยังไม่ค่อยรู้กัน

อาราธนาศีลก็ไม่เป็น อาราธนาธรรมก็ไม่เป็น
เดี๋ยวนี้เด็กรุ่นใหม่เขาเก่ง
เขาอบรมพุทธศาสนาวันอาทิตย์
เลยต้องไปบอกนักเรียน
ให้มาอาราธนาศีลแทนเวลามีงานมีการ

พระพุทธเจ้าไม่เคยว่าใคร
ท่านให้แต่ของดี
ไม่เคยรับกิเลสของใครมาไว้ในใจท่าน

# พระดี

โบราณท่านว่า...พระดีต้องอยู่ในโบสถ์
พระไม่โกรธ...พระประธาน
สระคือ...สระน้ำ
น้ำนี้คือจิตที่เป็นกระแสแห่งน้ำเย็น อารมณ์เย็นลงไป

พระดีอยู่ในโบสถ์
พระไม่โกรธ...พระประธาน
คนที่มีน้ำใจ มีธรรมะ...จะโกรธคนยาก

ขอให้มีน้ำใจอัธยาศัย
มีเมตตาคือสระน้ำ
เต็มไปด้วยเมตตาทุกประการ
เต็มไปด้วยกรุณาทุกอย่าง
เต็มไปด้วยมุทิตาแสดงความยินดีเสมอ
นี่สิ...น้ำใจของเรา

สระน้ำใหญ่มหึมาอยู่ในท่านผู้ใด
ท่านผู้นั้นจะเต็มไปด้วยความเรียบร้อย
จะไม่โกรธคนง่าย...จะไม่อิจฉาไม่ริษยา
จะอยู่ในสระ เป็นอุโบสถ
จิตใจก็สดชื่น...โกรธคนยาก

# คนเชื่อง่าย...สอนยาก

อาตมาไม่ชอบพระแต่ดลบันดาลให้มาเป็นพระ
ให้เราพบของจริงให้ได้
เพราะเราเชื่อคนยากมาก
ได้มาพบของจริงแล้วก็เชื่อโดยไม่ยากนัก

อาตมาจึงเขียนวิทยานิพนธ์ชีวิตขึ้นบทหนึ่งว่า
คนเชื่อง่าย สอนยาก
คนเชื่อยาก สอนง่าย...คือตัวเรา

บัณฑิต มหาบัณฑิต เขาเชื่อคนยาก
ต้องเชื่อด้วยเหตุผล ต้องสอบสวนทวนถาม
พบด้วยประสบการณ์กับปัญหาตนเอง เรียกว่า วิทยานิพนธ์
เรียกว่าประสบการณ์ เรียกว่าพฤตินัย
นำมาเขียนเป็นวิทยานิพนธ์ สอนอนุชนรุ่นหลังได้ชัดเจน

อาตมานึกถึงบุญเมื่อใด บุญจะช่วย คือ ความสุข ความเจริญ
นึกถึงความดีที่เราทำมาด้วยความยาก
นึกไว้เสมอเราจะได้ทำง่ายขึ้น
นึกถึงบาปแล้วมันก็เดือดร้อนใจ
ควรจะละบาป ละความชั่วกับตัวให้ได้
ไม่ใช่ไปเจริญพระกรรมฐานเพื่อไปสวรรค์นิพพาน

# เป็นพุทธแบบฟอร์ม

เป็นชาวพุทธ
ไม่ใช่ว่าท่านจะไม่มีความรู้ในพระพุทธศาสนา
ท่านมีความรู้แจ้งด้วยกันทุกคน
แต่อาจขาดสติ ขาดความคิด
มีความประมาท
ถ้ามีความประมาทในชีวิตแล้ว ท่านจะได้อะไร

เดี๋ยวนี้ชาวพุทธแท้
มี ๑๐ เปอร์เซ็นต์ อีก ๙๐ เปอร์เซ็นต์...
เป็นพุทธแบบฟอร์มเพราะรู้ไม่จริง
เดี๋ยวนี้เสียดายเหลือเกิน คนรู้มากเยอะ

รู้จริงหายาก
รู้มากหาง่าย
รู้จริงต้องลงมือทำ
รู้จำต้องลงมือท่อง
รู้แจ้งต้องคิดก่อน

ประดิษฐ์สร้างสรรค์
ริเริ่มดำเนินหน้าที่
มิรอรีแต่ประการใด

# คนตายไปแล้ว...มีความสุข

การที่เราไปงานศพ นุ่งดำไป
เปรียบเหมือนไฟฟ้าดับ
ขาดที่พึ่งแล้ว
มันมืดต้องนุ่งดำ

ทุกคนไม่ทราบหรอกว่า
ไปงานศพ นุ่งดำว่าเป็นประเพณีไว้ทุกข์

ทุกข์อะไร
คนตายเขามีความสุขหมดลมไปแล้ว
แต่เราสิมีทุกข์ ยังหายใจอยู่
หายใจเข้าก็ทุกข์ หายใจออกก็ทุกข์
หาความสุขไม่ได้เลย
พูดอย่างนี้ ถ้าคิดได้จะรู้และเข้าใจ

พระพุทธเจ้าสอนให้เราสำนึกสมัญญาว่า
ตัวเรามีความสำคัญ
คิดว่าตัวสำคัญไหม
ช่วยตัวเองได้ไหม
สอนตัวเองได้ไหม
สำคัญว่ารับผิดชอบไหม

## “ คน ” แปลว่า ปัญหา

อยู่กับคนมีแต่ปัญหา
คนนั้นอย่างนี้ คนนี้อย่างนั้น
เอาอกเอาใจกันแย่
นานาจิตตังไม่เหมือนกัน

ไม้ไผ่ต่างปล้องพี่น้องต่างใจ
บางทีลูกท้องเดียวกันยังแยกแตกต่างกันออกไป
เราคนเดียวก็ยังไม่เหมือนกัน
อารมณ์เช้าดี...สายบ่ายไม่ดี
ถ้าอารมณ์ดีมีปัญญาแก้ไขปัญหาได้
ถ้าขาดสติปัญญารับรองท่านจะแก้ไขปัญหาไม่ได้

“ ธรรม ” แปลว่า ฝืน
ถ้าคนไหนไม่ฝืนใจปล่อยตามอารมณ์
จะใช้ปัญญาแก้ปัญหาไม่ได้
คนนั้นจะเหลวแหลกแตกราน

คนจะดีได้ต้องฝืนใจ ถ้าฝืนใจไม่ได้
มักจะปล่อยตามอารมณ์ของตน
ไหลลงสู่ที่ต่ำ เหมือนแม่น้ำและวารี
ไหลลงสู่นทีไม่มีวันกลับมา

# คนมีทุกข์...ทำไมมาวัด

อาตมาจดเป็นตำราไว้เลย ประเมินผลทุกวัน

❖ ครอบครัวไม่มีความสุข ครอบครัวทะเลาะกันมีมากเป็นอันดับหนึ่ง

❖ ผิดหวังในชีวิต เป็นโรคทันสมัยมาก (โรคประสาท)

❖ ลูกไม่เรียนหนังสือ เถียงพ่อเถียงแม่

❖ เศรษฐกิจไม่พอปากพอท้อง เป็นหนี้กันไม่พัก
ไม่รู้จักจะใช้หนี้เขาแล้วไปหาให้พระช่วย

❖ มีแล้วไม่พอ ยังตะเกียกตะกายไปยากจน มีเงินเอาไปให้เขาหมด

จิตไม่สงบมี ๘ ประการ

อาตมาหาเหตุได้คือ คนไม่มีศีล ขาดสติสัมปชัญญะ

๑. มีไม่พอ มีอย่างนี้แล้วไม่พอ อยากจะได้ต่อไป

๒. ใช้เวลาว่างเกินไป ถ้างานว่าง จิตไม่สงบ
มีลูกอย่าให้ลูกอยู่ว่าง อย่าให้ห่างผู้ใหญ่ จะหลงทางได้ง่าย

๓. ถูกเบียดเบียนจิตใจ ๔. อวัยวะไม่ตั้งอยู่ด้วยความปกติ

๕. โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ๖. สิ่งแวดล้อมดึงไปในทางชั่ว

๗. ครอบครัวไม่มีความสุข ทะเลาะกันทุกวัน

๘. มัวเมาอบายมุขหาความสุขในสังคม

ขอฝากท่านไว้ ๘ ข้อนี้ จิตไม่สงบนี่คือธรรมะ
ถ้าท่านเข้าในข้อใดข้อหนึ่งแล้ว ท่านจะไม่มีความสุขความสบายเลย

# อ่านหนังสือ ๑๐๐ เล่ม ก็เอาดีไม่ได้

เมื่อเกิดทุกข์โปรดตั้งสติเอาไว้พิจารณาทุกข์
ถึงเวลามีความทุกข์ความยากต้องรีบแก้ทันที
ตั้งสติยึดมั่นได้ จะได้แก้ปัญหาที่ทุกข์

อดทนสู้ด้วยสติสัมปชัญญะ
จากการเจริญสติปัฏฐาน ๔
เป็นการต่อสู้ที่ดีที่สุด ต่อสู้อย่างเข้มแข็ง
กำลังกายเข้มแข็ง กำลังจิตอดทน
บริหารงานได้อย่างมีประโยชน์ต่อชีวิต
ชีวิตท่านก็จะแจ่มใส นั่นแหละจึงแก้ปัญหาได้

คนเราไม่ควรปล่อยอารมณ์ตามใจตนตามใจตัว
เอาดีไม่ได้แน่นอนที่สุด
แม้จะเอาพระมาเทศน์
หรืออ่านหนังสือธรรมะสัก ๑๐๐ เล่ม ก็เอาดีไม่ได้

ปฏิบัติพระกรรมฐานทั้งทีก็มาทำจิ้ม ๆ จ้ำ ๆ
บวชชีพราหมณ์วัดนี้เสร็จ ไปต่อวัดโน้น
เดี๋ยวฝึกพุทโธบ้าง เดี๋ยวสัมมา อรหังบ้าง
เดี๋ยวพองหนอยุบหนอบ้าง
เลยไม่ได้หลักที่แน่นอน

# สร้างกุศลให้จิต

เราอยากมีความสุข
แต่ทว่าชอบวิ่งไปหาความทุกข์
เราอยากได้ความสะดวกสบาย
กลับเดินไปหาความทุกข์เดือดร้อนนานาประการ

หลากหลายในจิตใจในยุคใหม่สมัยนี้
ไฉนเลยท่านจะหาความสุขในชีวิตของท่านได้
ท่านจะมีแต่ความทุกข์ระทมขมขื่น
เพราะเราไม่ใช้หลักพระศาสนา
คำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นคำสอนที่ดี

ท่านขีดตัวของท่านเองให้เกิดเป็นพรหมลิขิต
พรหมชาติหรือธรรมชาติจะมาขีดให้ท่าน...ก็หามิได้
อย่าไปหมายความว่าพรหมมาลิขิต
ขีดเราให้เป็นเศรษฐี มหาเศรษฐี ก็หามิได้
แต่นิสัยปัจจัยเราพามา
เทพเจ้าก็ไม่สามารถเสกสรรค์ปั้นแต่งให้เรา
เราทำตัวเองมาทั้งนั้น

คนเรานี้สร้างกรรมมา เวรกรรมตามสนอง
กรรมใครก่อ กรรมใครสร้าง คนนั้นก็ต้องรับกรรมเสมอไป

# อย่าประมาทกับชีวิต

วัวควายหายแล้วไปล้อมคอก
ไม่ป้องกันท่านจะตายอย่างน่าใจหาย
ท่านไม่ได้สร้างความดีตั้งแต่หนุ่มสาว
ท่านจะไปค้าขายตอนแก่หรือ
ขาดสติสัมปชัญญะแล้วท่านจะไปไหน

อาตมาพูดมานาน
วัวควายหายล้อมคอก ตาบอดตอนแก่
จะย่ำแย่ตอนตาย จะเลวร้ายตอนชีวิตหาไม่

ท่านตีความหมายตรงนี้
เวลาวัวหาย ควายหาย ล้อมคอกป้องกัน
เวลาดี ๆ ประมาทตลอดรายการ
ท่านจะตายวันนี้ท่านจะรู้ไหม

ปลูกเรือนไม่มีครัว หัวไม่มีผม
ขนมไม่มีไส้ ไข่ไม่มีมัน
ดันไม่ถึงที่ ทำความดีไม่ถึงขั้น
ท่านจะได้ดีไหม
ขอเรียนถามเดี๋ยวนี้เลยท่านจะเอาดีตรงไหน
ท่านจะไม่ได้ดีเลย น่าเสียดายต่อชีวิตของท่าน

# สอนคนให้แก้ปัญหา

พระสงฆ์องค์เจ้า
ท่านคงไม่รับกิเลสของใคร
แต่อาจจะรับไทยทานเป็นการส่วนกุศล
เอาไปบำรุงพระพุทธศาสนาก็จะเป็นได้
ถ้าจะไปรับเรื่องของชาวบ้านมาให้หมดแล้ว
ก็คงไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า

คำสอนของพระพุทธเจ้า
ไม่ใช่รับเรื่องปัญหาของคน ท่านสอนคนให้แก้ปัญหา
แต่ละคนกลับนำเอาปัญหามาให้พระ

คำสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละบทพระคาถา
สอนให้ช่วยตัวเองได้
สอนให้พึ่งตัวเองได้
สอนให้สอนตัวเองได้

จุดมุ่งหมายของพระพุทธเจ้าสอนอย่างนั้น
ไม่ต้องการว่าไปเข้าวัดเพื่อให้พระแก้ปัญหาให้
และก็เอาดอกไม้ธูปเทียนมาหาพระ
กราบแล้วกราบอีก
นึกว่ามาขอธรรมะ...แต่กลับมาขอให้ช่วย

# รักมาก...ทุกข์มาก

พระพุทธเจ้าทรงประสบความสำเร็จในการตรัสรู้
เพราะทรงรู้ที่พระองค์เอง
ทรงรู้ทุกข์ที่ไหน ถ้าไม่ใช่ทุกข์ในพระองค์เอง
แล้วจะทรงรู้เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์
ทรงพบความดับทุกข์ และทางให้ถึงความดับทุกข์ได้อย่างไร

นี่แหละท่านสาธุชนทั้งหลายให้รู้ตัวเรา
ไม่ต้องไปรู้โลกพระจันทร์ โลกพระอังคารแต่ประการใด
ไม่ใช่ไปรู้ว่าคนโน้นดี คนนั้นชั่วแต่ประการใด

ให้รู้ตัวเอง อ่านตัวให้ออก
บอกตัวให้ได้ ใช้ตัวให้เป็น
เห็นตัวตาย จะได้คลายทิฏฐิ
จะได้ดำริชอบ จะได้ประกอบกุศล
ได้ผลอนันต์ เป็นหลักฐานสำคัญ

นี่แหละท่านสาธุชน
ถ้าเรารักมาก ก็มีทุกข์มาก
เขาไม่ได้รักเราเลย เราห่วงเขามาก เขาไม่ห่วงเรา
เราก็ทุกข์มาก เป็นกิเลสสวะ
เป็นสวะอยู่ในใจ ทำให้จิตใจไม่สบาย

# ไม่ยอมเรียนหรือจะรู้

พระพุทธเจ้าสอนเชิงปฏิบัติการคือต้องมี
- ❖ กิจกรรม (ปริยัติ)
- ❖ พฤติกรรม (ปฏิบัติ)
- ❖ พฤตินัย (ปฏิเวธ)

ออกมา ๓ ระบบแบบแผนของการศึกษาพระพุทธศาสนา

กิจกรรม คือ การเรียนวิชาความรู้ให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเอง
ถ้าไม่เรียนไม่ได้

ไม่ยอมเรียนหรือจะรู้
ไม่ยอมดูหรือจะเห็น
ไม่ยอมฟังหรือจะได้ยิน
ไม่ยอมทำหรือจะเป็น
จะลำเค็ญย่ำแย่จนแก่ตาย

ขอเจริญพรต่อไปว่ามีลูกมีหลานสอนให้
รวยสวยเก่ง เร่งก้าวหน้า กล้าประหยัด ไม่ขัดพวกพรรค
รักษาความสะอาด ฉลาดรอบคอบ ชอบระวัง
ตั้งใจตรง ทรงศีลธรรม นำทางให้ถูก ปลูกสติ
ดำริชอบ ประกอบกุศล ได้ผลอนันต์เป็นหลักฐานสำคัญ
ออกมาเป็นผลงานอย่างนี้

## เข้าถึงธรรมเข้าถึงชีวิต

เราเลี้ยงสังขารมาใช้งานใช่ไหม
เลี้ยงช้าง ม้า วัว ควาย ต้องการใช้งานใช่ไหม
แต่อยากจะให้ข้อคิดเจริญพรถามท่านว่า
ท่านเลี้ยงสังขารไว้ทำอะไร

เลี้ยงมาสร้างปัญหา
มาสร้างทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น
ไม่มีโอกาสจะเลี้ยงสังขารให้เป็นประโยชน์
ไม่สามารถจะนำสังขารสร้างความดี

เลี้ยงสังขารต้องหมดข้าวปลาอาหาร
เสียทรัพยากรชีวิต
อีกทั้งยังเสียเวลาด้วย
ถ้าท่านถึงธรรมะเมื่อใด
ท่านจะคิดว่าชีวิตของท่านมีค่า
เวลาของท่านจะมีประโยชน์มาก

ถ้าท่านทั้งหลายคิดว่า
ชีวิตไม่มีค่าอะไรเลย เกิดมาไม่มีค่า
เวลาของท่านเอาไปช็อปปิ้ง ไปนั่งคุยนินทากัน
เสียเวลาการมิใช่น้อย

# มีธรรมะมีความคิด

ทุกคนโปรดได้คิด
การศึกษาธรรมะต้องคิด
ไม่ใช่เพื่อความสนุก ท่านจะทุกข์ถนัด
ท่านต้องเอาไปคิดกันไปสร้างความดี
ให้แก่ตนและครอบครัวจึงจะเป็นการถูกต้องมาก

เดี๋ยวนี้บางคนเดินทางผิดพลาดกันมาก
เอาผีเอาเจ้ามาเป็นที่พึ่ง
ถ้าท่านเดินทางผิดพลาด
ท่านมีความประมาท ท่านจะแก้ตัวไม่ได้
ชีวิตของท่านจะไม่มีค่าเลย

อาตมาตรึกตรองตลอดเวลา
ทั้งลมหายใจเข้าออกว่า
หายใจเข้าไม่ออก หายใจออกไม่เข้า
เราก็ต้องตาย ตายแล้วได้อะไรบ้าง

คิดบ้างไหม
ถ้าชีวิตมีค่าเวลาของท่านจะมีประโยชน์มาก
อาตมาดีใจที่ท่านอุตส่าห์เสียเวลา
ศึกษาธรรมะให้ได้คิด

# มารไม่มี บารมีไม่เกิด

ความดีเป็นศัตรูของชีวิต
เป็นศัตรูสำหรับคนชั่ว
ทำให้สร้างความดีไม่ได้เลย
ความดีเป็นอุปสรรคขวางไม่ให้สร้าง

มารไม่มี บารมีไม่เกิดประเสริฐไม่ได้ ต้องมีมารผจญตลอด
ถ้าชนะมารได้คือบทสวดถวายพรพระ (พาหุงมหากา)
ในเมื่อชนะมารแล้ว ความดีจะถึงจิตใจ
สร้างความดีต้องลงทุนความลำบากได้
ถ้าลงทุนความลำบากไม่ได้
ความดีที่ไหนจะสิงสถิตอยู่ในจิตใจ

เวลาหมดไปอย่างน่าเสียดาย
คนสร้างความดีมันมีอุปสรรคมากเหลือเกิน
คนสร้างความชั่วนั้นไม่มีอุปสรรค
ไม่มีใครขัดขวาง ไม่มีมาร

คนเรามีเทวดาพาล
กับเทวดาบัณฑิตปกครองอยู่ในตัว
ถ้านิสัยไม่ดีเป็นอันธพาล
เทวดาพาลก็จะเข้าสิง ยุให้รำตำให้รั่วตลอดรายการ

## หนักไม่เอา เบาไม่สู้

ฝ่ายบัณฑิตผู้มีจิตเป็นกุศล
เทวดาบัณฑิตก็จะได้รักษา
อยู่ในตัวบุคคลนั้นตลอดไป

ถ้าจิตคิดแหนงแคลงใจไม่ดีแล้วนั้น
บัณฑิตก็ออกไป พาลก็เข้ามาแทรกต่อไป
เหมือนเทวดาพาลกับเทวดาบัณฑิต อยู่ในตัวคนนั่นเอง

บางคนมาเจริญพระกรรมฐาน ๓ วัน ๗ วัน
บางคนเป็นปีแล้วก็ยังไม่ได้อะไร
เป็นชิ้นเป็นอันแต่ประการใด
เนื่องจากว่าการปฏิบัตินั้นไม่ได้ตั้งใจเลย
สร้างความดีโดยไม่ตั้งใจ
ตามเขามาแล้วให้ได้ของดี ยากมาก
แต่ของชั่วนั้นง่ายมาก

คำว่า " ของดี " นั้นมันเป็นศัตรูชีวิต
เพราะความดีมันยาก เป็นศัตรูกับคนที่สร้าง
มันจะไม่อยากสร้าง หนักก็ไม่เอาเบาก็ไม่สู้
ความรู้ก็ไม่มี ความดีก็ไม่ได้
ไม่เกิดประโยชน์แก่ตนแต่ประการใด

# ความดีเป็นศัตรูชีวิต

ท่านที่เข้าถึงรัตนตรัยในพระพุทธศาสนาแล้ว
จะชื่นใจจะสร้างความดีตลอดไป
จะไม่มีการเหลวไหล ไม่มีการถอย มีแต่เดินหน้าตลอด
เพราะเข้าซึ้งในรสพระธรรม เข้าถึงพระรัตนตรัย แก้วอันประเสริฐ
เขาจะดื่มด่ำในความดี
เขาจะไม่ถอยทัพจึงเรียกว่าความดีเป็นศัตรูชีวิต

คนที่มาสร้างความดีไม่ใช่ของง่าย
เอาปัจจัยใส่ซองทำง่ายมาก
แต่การสร้างบุญไว้ในจิตใจ
ให้เกิดความสุขในครอบครัว
ให้ลูกหลานเรียนหนังสือสำเร็จเป็นด็อกเตอร์
โดยไม่ใช้เงินทำอย่างนี้ได้ไหม

ทำบุญง่ายกว่าสร้างบุญ
สร้างบุญไม่ต้องเสียสตางค์แต่มันยาก
นี่แหละเป็นศัตรูชีวิตของคน ความดีเป็นศัตรูชีวิต

คนที่สร้างเวรสร้างกรรมไว้
กรรมจะสนองทันที
ท่านอย่าคิดว่าบุญ-บาปไม่มีจริง

# อย่าโง่อีกต่อไป

ท่านจะเป็นชาวพุทธซังกะตาย
เป็นชาวพุทธแบบฟอร์ม
ไม่เข้าถึงพระพุทธศาสนาโดยแท้จริง
เข้าใจว่าพระพุทธศาสนาคือเครื่องรางของขลัง
เป่าหัวให้ลูกหน่อย จะได้สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้
แต่แม่เช่าหนังมาให้ลูกดูทุกวัน พระช่วยไม่ได้
ท่านตีความให้เข้าใจในข้อนี้ให้มากที่สุด

เราเป็นชาวพุทธ จิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์
เหมือนทองคำธรรมชาติที่หล่อเหลา
ดีเด่น เห็นชัดและเห็นไกล
ดีนอก ดีใน มะตูมแข็งนอก มะกอกแข็งใน

อดทนนอก อดทนใน หลวงพ่อทน หลวงพ่อนิ่ง
ไปไหนตาดู หูฟัง ปากนิ่ง
ตีนรีบวิ่ง มือทำแต่ความดี
รีบวิ่งหนีความชั่ว สร้างตัวให้ดีจึงจะถูกต้อง

ท่านจะทำบุญ ต้องละบาปให้ได้
ถ้าละบาปไม่ได้แล้ว ท่านจะไม่ได้บุญ
จะได้บาปออกจากวัดไปตามเดิม และอาจจะเลวกว่าเก่า

# ทำบุญต้องละบาป

มาทำบุญแต่ไม่ได้บุญ
เพราะท่านไม่ละบาป
บาปเต็มกระเป๋าอยู่มากหลาย
แล้วบุญจะมีทางเข้าไปได้อย่างไร
ขอฝากไปคิดโดยทั่วหน้ากัน

ไม่ใช่เข้าวัดโน้น ออกวัดนี้
ไปได้บุญวัดโน้น ไม่ใช่ทัวร์บุญ
ต้องทัวร์ตัวเอง อ่านตัวให้ออก บอกตัวให้ได้
ใช้ตัวให้เป็น จะเห็นตัวตาย
จะคลายทิฏฐิ จะได้ดำริชอบ
จะประกอบกุศล จะได้ผลอนันต์ เป็นหลักฐานสำคัญ

อย่าตามใจตัวเอง
ถ้าเราเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วได้ดีแน่ ๆ
ในวันหยุดควรจะเข้าวัดปฏิบัติธรรม

แต่บางพวกก็ชอบไปทัวร์กัน
ไปชมบารมีครูบาอาจารย์
แต่น่าจะคิดหันมุมกลับว่า
ควรจะชมบารมีของตัวเองบ้าง

# ชมบารมีหลวงปู่

หลวงปู่แหวนท่านออกบิณฑบาต
คนสิงห์บุรีไปรถทัวร์กัน ๕ คันรถ
หลวงปู่ท่านพูดกับคนสิงห์บุรีเมื่อ ๒๐ ปีก่อนว่า
" มาทำไมกันโยม...มาทำไม "
" มาชมบารมีหลวงปู่ "
" หลวงปู่เป็นยังไงหรือ "
" บารมีคืออะไรหรือ "
ชาวสิงห์บุรีตอบท่านไม่ได้เลย

หลวงปู่ก็บอกว่า
" โยม จะให้ธรรมะสักข้อ
จะคิดได้หรือไม่ได้ไม่ว่ากัน หลวงปู่จะให้ธรรมะสักข้อหนึ่ง
...โยมไปชมเขาปลูกมะม่วงดก แล้วไปชมเขาปลูกทุเรียนดก

ต่อไปก็ไปชมบ้านนั้นดี บ้านโน้นดี อย่างนั้นหรือ
แล้วโยมเคยปลูกมะม่วงของโยมสักต้นหนึ่งไหม
เคยปลูกทุเรียนไหม คิดได้ไหมนี่ "

พวกสิงห์บุรีบอกคิดไม่ได้ หาว่าหลวงปู่ด่า
บารมีก็ยังไม่รู้เลยว่าคืออะไร
บารมีชั้นมัธยม แปลว่า ความเพียร

# บุคคลล่วงทุกข์ได้ เพราะความเพียร

ต้องมีความเพียร อุตสาหะ พยายาม
ต้องขยัน อย่าขี้เกียจ
คนขี้เกียจนี้ไร้คุณธรรม ไม่มีกิจกรรมในชีวิต

คนดีมีกิจกรรมในชีวิต
ต้องขยันหมั่นเพียร เรียนหนังสือ
นี่คือบารมีชั้นอนุบาล

บารมีชั้นมัธยม แปลว่าตั้งใจทำงาน
อย่าทิ้งงาน และหน้าที่ที่รับผิดชอบ
จะทำงานอะไรก็ทำด้วยศรัทธา
ทำด้วยความเคารพ ทำด้วยจิตสงบ
และทำด้วยความถูกต้อง

ถ้าท่านเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ และทำงานไม่ถูกต้องแล้วนั้น
บารมีจะไม่เกิดอีกเลย ท่านจะเป็นใหญ่เป็นโตไม่ได้
อย่าไปตีโพยตีพาย ไปคิดถึงวาสนาว่ากรรม
ทำงานแทบตายไม่ได้สองขั้น
ทั้งนี้เพราะท่านทำด้วยความไม่เสมอต้นเสมอปลาย
ทำด้วยความไม่ถูกต้อง ใครเขาจะให้
ขี้เกียจทำงาน เลี่ยงงานเก่ง

## คนขยันนอกหน้าที่

การงานของตนไม่ขยัน
แต่ไปเอางานของคนอื่นมาทำ
เหมือนอย่างพระไม่ทำหน้าที่พระ
ไปเอาหน้าที่ของฆราวาสมาทำ
เหมือนอย่างวัดหนึ่งสมภารก็ดี
แต่ชาวบ้านเป็นสมภารเสียเอง

มันก้าวก่ายงานกันใช่ไหม
มันไม่ถูกตามกำหนดกฎเกณฑ์วิธีการ
นี่แหละทำงานจึงไม่ได้ผล
แล้วจะไปน้อยเนื้อต่ำใจทำไม

บางคนไม่รู้ว่าเกิดมาทำอะไร
น่าจะคิดถึงตัวเองว่า... เกิดมาสร้างความดีใช้หนี้เขาไป
เรามีกรรมด้วยกันทุกคน
ต้องอยู่สร้างความดีใช้หนี้เขาให้หมดไป

ไปสร้างเวรสร้างกรรมมาแล้ว
อย่าปฏิเสธทุกข้อหา
นี่แหละบารมีชั้นมัธยมสำหรับทำงาน
ทำงานด้วยความถูกต้อง

# งานที่ทำ...งานไม่มีโทษ

การบำเพ็ญประโยชน์ของตนนั้น คือบารมี
จะทำอะไรก็ทำด้วยความตั้งใจจริง
และอย่าทำด้วยอำนาจกิเลส
คือ โลภะ โทสะ และโมหะไว้ในใจ

งานของท่านจะบริสุทธิ์ไม่วุ่นวายในการทำงาน
งานทุกอย่างที่ทำต้องเป็นงานที่ไม่มีโทษ
ทำแล้วไม่มีใครเดือดร้อนแต่ประการใด

ถ้าท่านเป็นพ่อค้าแม่ค้า เป็นนักธุรกิจ
ในการงานและหน้าที่ ต้องคิดขาดทุนทุกประตู
อย่าไปคิดเอาแต่รายได้
ถ้าเกิดขาดทุนขึ้นมาท่านจะแก้ไม่ได้

พระพุทธเจ้าสอนให้เตรียมแก้ไว้ก่อน
พี่น้องที่รัก เราค้าขายด้วยกันทุกคน
คือ ค้าขายชีวิต
ได้กำไรชีวิตกันบ้างหรือเปล่า
รู้วิธีที่ขาดทุนหรือไม่
ถ้าท่านเตรียมแก้ไขปัญหาที่จะขาดทุนได้แล้ว
ท่านจะได้กำไรงาม

# เข้าวัดให้ถูกวัด

บารมีชั้นมหาวิทยาลัย มี ๒ ข้อ
บารมีชั้นนี้ได้ธรรมหมดแล้ว
วิปัสสนาเต็มแล้วจิตใจอดทนแล้ว
มีขันติ คือ ความอดทน อดกลั้น อดออม
ปรานีประนอมยอมความแล้ว
๑. ไม่กลัว ข้าพเจ้าจะไม่กลัวใครทั้งหมด ๒. กล้าทำความดี
ถ้าท่านนั่งเจริญพระกรรมฐานได้
ท่านจะมีบารมีชั้นสูง ๒ ข้อนี้

บารมีสูงนี้ต้องเข้าวัดให้มันถูกวัด
วัดที่ ๑ วัตถุธรรม มีธรรมะวัตถุสะอาด
วัดที่ ๒ วัดอารมณ์ อารมณ์ดีหรือไม่ดีตั้งสติไว้ทุกลมหายใจเข้าออก
วัดที่ ๓ วัดจิตใจ วัดนอกวัดใน
เอาตาชั่งขึ้นมาดู เอาตราชูขึ้นมาชั่ง วัดแล้ววัดเล่าเฝ้าแต่วัด

อาจหาญเข้าไปเลย ไม่ต้องกลัวใครว่า
นี่เป็นบารมีชั้นสูงชั้นปริญญาเอก

บารมีของเราสำหรับพ่อแม่
มีลูกอย่าให้อยู่ว่าง อย่าให้ห่างผู้ใหญ่ ลูกจะหลงทางได้ง่าย
นี่เป็นบารมีขั้นพระกรรมฐาน

# สอนตัวเองไม่ได้...อย่าสอนคนอื่น

คนเราจะอวดใคร
ต้องเอาความดีของตนไปอวด
ไม่ใช่เอาความชั่วไปอวดเขา
คนเราไม่ใช่ว่าจะอวดดีกว่าคนอื่นเขา
แต่มีความดีให้เขาเห็น

การเจริญพระกรรมฐาน ทำให้ช่วยเหลือตัวเองได้
เราสอนตัวเองได้เมื่อใดแล้ว เราก็จะสอนคนอื่นได้
ถ้ายังสอนตัวเองไม่ได้
ไม่ต้องไปสอนคนอื่นเขา

เช่น ครูโรงเรียน...คุณครูมักสอนว่า
" นักเรียนเอ๋ยเจ้าต้องทำอย่างที่ครูสอน
แต่อย่าเอาเยี่ยงอย่างที่ครูทำ "
เพราะครูกำลังจะไปกินเหล้า เดี๋ยวครูจะไปเล่นการพนันแล้ว
นักเรียนเอ๋ย นี่มันเป็นอย่างนี้แล้วใช่ไหม
ครูอาจารย์สมัยนี้ กรุณาเป็นแบบอย่างที่ดี

บางทีครูสอนนั่ง สอนเดินจงกรม
แต่แล้วครูก็แอบไปนอน
มันจะไม่ขลัง...แต่จะเกิดความคลั่งในจิตใจ

# อย่าจนคุณธรรม

จะยากดีมีจนไม่เป็นไร
อย่าจนคุณธรรม อย่าจนน้ำใจ อย่าจนคุณค่า
คนเราเดี๋ยวนี้ไม่มีเงินมีทอง
แถมจนคุณค่าหมดเนื้อประดาตัว

บางคนมีเงินทองมากมายก่ายกอง มีสตางค์มากแต่ไม่มีสติ
ขาดสติไม่มีสตางค์ มีสตางค์แต่ไม่มีสติ ไม่มีดีเลย
มีแต่สตางค์ เงินทองเป็นร้อย ๆ ล้าน
ขาดสติสัมปชัญญะที่จะมีเมตตาต่อกันและกัน
เป็นสายสัมพันธ์ และมนุษยสัมพันธ์

วันพระเราน่าจะมาพบพระ ๑ สัปดาห์ต่อวัน
คำนวณชีวิต มาตีปัญหาชีวิตของเรา
ว่าเราขาดทุนในสัปดาห์หรือได้กำไรบ้าง
ศาสนาพุทธอิสระเสรีมากไม่ต้องเข้าวัด
วันพระไปเที่ยวกันสนุกดีไม่มีใครว่า

วันดีไม่ละ วันพระก็ไม่เว้น
วันพระไม่เคยมาหาพระ วันพระพระออกเที่ยวเสียอีกแล้ว
พระไปทางโยมไปทาง ไม่เจอกัน
พระกับโยมสวนทางกันแล้ว

# แสวงธรรมดีกว่าแสวงบุญ

การสร้างความดีนั้นไม่มีตำราเรียน
ไม่ใช่หมายความว่า  คนไหนอ่านตำราแล้วเป็นคนดีได้
และไม่หมายความว่าคนผู้รู้แล้วเป็นคนดีได้

จึงอยู่ที่วิธีปฏิบัติธรรมะ
เอาธรรมะมาใส่จิต
และเอาธรรมะมาไว้ที่ใจ
จิตใจก็เป็นคนมีธรรมะ
คนนั้นจะแจ้งชัดเห็นจริงดังกล่าวมา
นี่ตัวปฏิบัติในธรรมะ

คำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ยาก
ยากอยู่ที่เราไม่ทำ  ยากอยู่ที่เราไม่ได้สนใจ
ยากอยู่ที่เราไม่เข้าสู่จุดมุ่งหมายในการศรัทธาของตนเอง
จึงเป็นคนไร้ธรรมะ  ซึ่งคนไร้ธรรมะคือ  คนไร้ความดี

อย่าคิดว่าตัวธรรมะอยู่ในหนังสือ
ศึกษาเล่าเรียนแล้วเป็นคนดีได้  ย่อมไม่ใช่แน่
ธรรมะเป็นตัวปฏิบัติ
ธรรมะเป็นการสร้างความดีให้แก่ตัวเอง
ต้องของใครของมันที่สร้างขึ้น  ทำให้ใครไม่ได้

# “ศีล” แปลว่า ปกติ

ศีล แปลว่า ปกติ
ไม่ต้องไปรับกับพระวัดไหนเลย
ปกติได้มาจากมีสติระลึกก่อน
ระลึกถึงงาน ทำอะไรก็มีสติ

หายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ
จะพูดจาพาทีอะไรก็มีสติเข้าไว้ก่อน
ไม่ต้องไป ปาณา...ถึงสุรา...หรอก
อันนั้นเป็นองค์ศีล
แต่ศีลที่ถูกต้องเรามีมาแล้วทุกคน

ถ้าท่านไม่มีศีลมาแล้ว เกิดมาเป็นมนุษย์ไม่ได้
มนุษย์เกิดขึ้น ๑ คน สัตว์เดรัจฉานเกิดขึ้นล้านตัว
พระไตรปิฎกบอกไว้ชัด
ขอฝากท่านไปตั้งสติสัมปชัญญะเจริญพระกรรมฐาน
สมาธิเชื่อมโยงมาจากศีล

ถ้าคนไหนทำงานด้วยสติ
นั่นแหละมีสมาธิ
ถ้าทำงานจับอะไรไม่มีสติเลย สมาธิไม่มีหรอก
ปัญญาก็ไม่เกิดด้วย

# มีศีลต้องมีธรรม

คนที่มีศีล เรียกว่า ตัวธรรมะ
เรียกว่าเบญจศีล เบญจธรรม
มีศีลต้องมีธรรม
มีธรรมต้องมีศีลเป็นของคู่กัน

มีผู้หญิงต้องมีผู้ชาย
มีกลางวันต้องมีกลางคืน
มีเด็กก็ต้องมีผู้ใหญ่
อย่างนี้เรียกว่าตัวธรรมะ

เราจะเห็นได้ว่ามีทั้งดีทั้งชั่ว
แต่ดีเด่นเห็นชัดคือตัวที่เห็นธรรมะ
ถ้าทำดีแต่ละชั่วไม่ได้
จะเอาดีไม่ได้ทางธรรมะ

ถ้าเอาในอบายมุขหาความสนุกในสังคม
ตัวนี้ไม่ใช่ตัวธรรมะตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
ตัวธรรมะตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
คือธรรมะที่สร้างสรรค์ เสริมสร้างทำให้เกิดฐานะ
เป็นการบริหารจิต
เป็นการสร้างให้เรามีความคิดดี

## ศาลาพังสร้างใหม่ได้...คนพังสร้างไม่ได้

ทำใจให้สบาย
ทำใจให้ปกติ
ทำใจให้ดี ย่อมมีราคา
ถ้าทำใจเลว ๆ หมดราคา

ศีลแปลว่าปกติ
ศีลแปลว่าเย็น
กายก็เย็น วาจาก็เย็น
ร่างกายจิตใจก็อยู่เย็นเป็นสุขตลอด
คือ ศีล มาจากสติสัมปชัญญะ จากการเจริญพระกรรมฐาน

ศาลาพังทั้ง ๕ หลัง ไม่เป็นไร
เราไม่ยั่น ทำได้ สร้างใหม่ได้
ด้วยความสามัคคี

แต่คนพังสร้างไม่ได้
ตัวเองพังไม่ต้องทำ ไม่ต้องสอน
ทำอะไรก็ไม่เป็น สร้างตัวเองก็ไม่ได้
ช่วยใครอีกก็ไม่ได้แล้ว
ไหนเลยชีวิตนี้
จะมีแบบแปลนและแผนผังจะช่วยใครได้

## คนมีธรรมะจะไม่จน

ถ้ามีศีลดี มีสมาธิดี ปัญญาก็เกิดขึ้น
ผนวกบวกด้วยธรรมะ
แปลว่าการกระทำที่ถูกต้อง
การกระทำด้วยความเห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์
สิ่งที่มีโทษจะไม่ทำ
เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ของท่านเอง
เรียกว่าตัวธรรมะ

เดี๋ยวนี้ทัวร์บุญกันทั่ว
ไปแสวงบุญกันมาก
แต่ธรรมะที่จะเป็นภาคปฏิบัติ
เพื่อแก้ไขปัญหาชีวิต
เพื่อแก้ความจนไม่ค่อยมีคนหา

คนมีธรรมะจะไม่จน
จะรวยเป็นเศรษฐีมั่งมีศรีสุข

แต่คำว่าตัวจน คือตัวไร้ธรรมะ
ตัวไร้เหตุผล ตัวไม่มีกุศลแต่ประการใด
เหมือนหม้อแบตเตอรี่ขาดไฟ
ไม่มีไฟ เก็บไฟไม่อยู่...คนนั้นไร้ธรรมะ

# คนมีธรรมะต้องปฏิบัติ

จะเป็นพระ เณร ชี หรือท่านผู้ใดก็ตาม
ถ้าไม่ปฏิบัติไม่มีธรรมะแน่
จะมีแต่ความรู้แต่ไม่มีธรรมะ

คนที่มีธรรมะต้องปฏิบัติ
เจริญศีล เจริญกุศล เจริญสมาธิ
และทำให้เกิดผลคือปัญญา
ต้องการเอาตัวธรรมะ
ไปเป็นแนวแกนกลางหลัก
ของชีวิตเพื่อต้องการแก้ปัญหา

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน
เป็นตัวแก้ปัญหา
ธรรมะนี้เป็นตัวสร้างประโยชน์
เสริมสร้างชีวิต สร้างสรรค์ให้ตัวดี
และเอาธรรมะเป็นตัวปฏิสังขรณ์ให้เรา
ได้อยู่เย็นเป็นสุขด้วยปฏิสันถาร

ธรรมะนั้นทำให้เราเกิดปฏิภาณ และไหวพริบ
สามารถจะแก้ปัญหาทุกทิศทางได้
อยู่ที่ตัวธรรมะ

# ทำดีต้องทนลำบาก

สร้างความดีต้องลงทุนความลำบากได้
คนที่สร้างความชั่วชอบลงทุนความสบาย
ไม่เอาการเอางานแต่ประการใด
หนักก็ไม่เอา เบาก็ไม่สู้ ความรู้ก็ไม่มี ดีบ่มิได้

นกไม่มีขน คนไม่มีความรู้ ไปไม่รอด
นกมีปีกมีขน บินได้ไกลมาก

นี่แหละความดีอันนี้ไซร้ ดีด้วยใจ
นกหมดขน หมดอาลัยตายอยาก
เหมือนคนไม่มีความรู้ ไม่มีวิชา
ขาดความดีเข้าช่วย จะบินไปทางไหน
บินตก บินตก...ตกอยู่หัวบันไดไม่มีทางไป

การเจริญพระกรรมฐาน
ต้องการจะแก้ปัญหาชีวิตที่ดีที่สุด
เราจะรู้ได้ว่าเราผิดหรือถูก เราทำไม่ถูก จะได้ไม่ดันทุรัง
คนเราชอบเอาข้างดัน จะเสียเวลากาล
คนที่เจริญพระกรรมฐานจะเอาหน้าดัน
ดันแล้วมันสุดมือแล้วต้องถอย
ตั้งกำลังตั้งสติก่อน...พร้อมแล้วดันได้เลย

## คนดี...ผีก็ชอบ

ความดีไม่ใช่ทำง่าย ทำยากมาก
ไม่อย่างนั้นก็ดีหมดทุกคน
ไปสวรรค์ด้วยกันหมดทุกคน

บางคนบอกว่า
คนดีไม่น่าตายเลย คนชั่วน่าตาย
ถ้าเป็นคนดีใครก็ชอบ ผีก็ชอบ
เขาก็อยากเอาคนดีไปใช้งาน
ก็สมควรตาย

คนชั่วไม่ค่อยตาย ผียังเกลียด
อย่าว่าแต่ผีเลยที่เกลียด
แม้แต่สุนัขมันยังเกลียดเลย

สมาธิเหมือนแบตเตอรี่รถยนต์
หม้อแบตเตอรี่เหมือนสติสัมปชัญญะ
ถ้าสติสัมปชัญญะไม่มี
สมาธิอยู่ไม่ได้
เพราะหม้อแบตเตอรี่เสียแล้ว เสียบไฟไม่อยู่
ขาดสติสัมปชัญญะรับรองไปไม่รอด
คนนั้นตายแน่นอน

# เห็นด้วยปัญญา

การสร้างความดีต้องละความชั่วจากในจิตใจ
รับพระกรรมฐานแล้ว
ข้าพเจ้าขอรับพระกรรมฐาน
อ้างอิงคุณพระศรีรัตนตรัย
ยึดเหนี่ยวมาไว้ในใจของข้าพเจ้าตลอดชีวิต

ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป
ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งความสุข
ปราศจากความทุกข์ไม่มีความเดือดร้อน
มีแต่ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต

กำหนดจิต ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ ยืนหนอ ๕ ครั้ง
เป็นการระลึกถึงเหตุการณ์ของชีวิต เป็นมงคลชีวิต

ถ้าท่านทำได้ หนอตัวนี้...ราคาหลายร้อยล้าน
เห็นด้วยปัญญา ตั้งสติให้อยู่กับจิต
ในเมื่อตั้งสติอยู่ได้แล้ว รู้จริงในสิ่งที่เป็น
ไม่ใช่ไปเห็นด้วยกิเลสของท่านผู้ใด
เราจะไม่หลงเกลียดและหลงรักใคร
และจะไม่หลงกลวิธีของเขาแต่ประการใด
เพราะเห็นด้วยปัญญาแล้ว

# ทำดี...ยากที่สุด

ทำชั่วมันง่ายเหลือเกิน
เหมือนว่ายน้ำ ล่องไปสบาย
เมื่อว่ายน้ำขึ้นแล้วมันฝืนใจ

พระพุทธเจ้าสอนไว้
ทำดีแสนจะยาก
ทำชั่วเราจะง่ายที่สุด

ทุกคนเป็นอย่างนั้น
อยากอยู่ในร่ม
อยากจะสบายด้วยกันทุกคน

ความสบายนั้นได้มาจากความลำบาก
ความสุขนั้นได้มาจากความทุกข์
ความเจริญได้มาจากความเสื่อมโทรม

งานเดิน เงินก็ตาม
ชีวิตจะไม่แร้นแค้นแต่ประการใด
ขาดเราก็ช่วยกันเติม
เกินก็ช่วยกันตัดเพื่อประหยัดเวลา
ชีวิตจะเกิดรุ่งเรืองวัฒนาสถาพร

# ชนะใจตนชนะคนทั้งโลก

การเจริญพระกรรมฐานด้วยการปฏิบัติ
กำหนดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก
ไม่ใช่ของยากอะไรนักหนา
แต่ของที่ยากที่สุดนั้นคือ จิตของเรา
ถ้าไม่สามารถชนะใจเราได้
จิตมันก็แพ้เหมือนคนติดยาเสพติด
เลิกไม่ได้ก็แพ้ตลอด

ถ้าเรามีสติอยู่ในสมาธิ สามารถชนะเข้าสักวันหนึ่ง
ในเมื่อเราชนะจิตใจตนเองได้
ก็สามารถชนะคนอื่นได้โดยไม่ยากนัก

พระพุทธเจ้าสอน ถ้าชนะจิตใจตนเองได้เมื่อไร
เปรียบประดุจว่าชนะคนทั้งโลกได้

คนเราขยันไม่เท่ากัน ขี้เกียจไม่เท่ากัน
เนื่องจากไม่มีการชนะจิต
คนประเภทนี้คนแพ้...แพ้แปลว่ามันแย่ลง
แย่ไปแล้วก็ไม่มีอะไรดีขึ้นอีก
ไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่มันเกิดขึ้นในชีวิต
นำความหายนะเข้ามาสู่จิต เนื่องจากเราขาดสตินั่นเอง

# ความสุขของคฤหัสถ์

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสว่า
ความสุขของคฤหัสถ์ จะเกิดได้ ๔ ประการ

❖ ความสุขเกิดจากการมีทรัพย์
❖ ความสุขจากการใช้ทรัพย์
❖ ความสุขจากการไม่เป็นหนี้
❖ ความสุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ

องค์สมเด็จพระบรมศาสดาทรงแสดงเรื่องศีลว่า
ตามธรรมดาของคนนั้น ต้องการอยู่เป็นสุข
คือไม่ต้องการให้ใคร มาทำร้ายร่างกายเรา
ไม่มีใครต้องการให้ใครมาเข่นฆ่าเรา

ทรัพย์ของเรามีอยู่ก็ไม่ต้องการให้ใครมายื้อแย่ง
มาลักขโมย บังคับขู่เข็ญเอาทรัพย์สินไป
คนที่มีคนรัก ก็ไม่ต้องการให้ใครมาข่มเหงน้ำใจ
วาจาทุกอย่างที่เราได้ฟัง
ต้องการให้คนที่มาพูดกับเราพูดแต่ความเป็นจริง

เพราะเราต้องการอย่างนั้น
ทรงกล่าวว่าทั้งชายและหญิงเหมือนกันหมด
คือไม่มีใครต้องการเป็นคนชั่ว

## มีศีลในใจ...มีความสุข

สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี
พระชินสีห์บรมศาสดาตรัสว่า
คนที่ไม่ต้องการเป็นโรคประสาท
ไม่ต้องการมึนเมาสติฟั่นเฟือน

ถ้าไม่ต้องการอย่างนี้ ขอจงพากันรักษาศีล
เจริญกุศลภาวนาตั้งสติ คือ ตัวเราอย่าดื่มสุราเมรัย
เพราะสุราเมรัยดื่มเมื่อไรก็ชั่วเมื่อนั้น
ดื่มมากก็ชั่วมาก ดื่มน้อยก็ชั่วน้อย

ที่เขาบอก สุราแปลว่ากล้า
คือกล้าทำทุกอย่างในด้านความชั่ว
บางอย่างเราไม่เมา...เราก็ไม่พูด
ในบางกรณีเราไม่เมา...เราก็ไม่ทำ
เพราะทำแล้วมันอายชาวบ้านเขา ไม่น่าจะทำ ไม่น่าจะพูด
แต่พอดื่มสุราเข้าไปหน่อย มันพูดได้ทำได้ทุกอย่าง

เรื่องของศีลพระบรมศาสดาตรัสว่า สีเลนะ สุคะติง ยันติ
ถ้ามีศีลในใจก็มีความสุข ไม่มีความเดือดร้อน
การทะเลาะวิวาทซึ่งกันและกันก็ไม่มี
มีแต่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ยิ้มแย้มแจ่มใส

# เรื่องร้ายไม่เกิด...ทรัพย์ไม่ต้องจ่าย

ศีลอีกข้อหนึ่งที่ว่า สีเลนะ โภคะ สัมปะทา
ถ้าเราไม่รุกรานชาวบ้านเขา
ไม่ไปลักขโมยไม่แย่งคนรักเขา
ไม่โกหกมดเท็จเขา ไม่ดื่มสุรายาเมา
เรื่องร้ายก็ไม่เกิด
เพราะเรื่องร้ายเกิดขึ้นมาเมื่อไหร่
มันก็ต้องจ่ายทรัพย์พิเศษเมื่อนั้น

เมื่อเรื่องร้ายไม่เกิด ทรัพย์ก็ไม่ต้องจ่าย
ไม่ต้องสิ้นเปลือง ทรัพย์มีอยู่เท่าใดก็พอ
มีน้อยก็พอใช้
เพราะความทะเยอทะยานไม่มี

สำหรับศีลข้อที่ว่า กาเมสุมิจฉาจาร
การไปรุกรานความรักคนอื่นเขามีโทษมาก
เขาตามเข่นฆ่า เขาเป็นศัตรู
ถ้าเป็นอย่างนี้เราก็เดือดร้อน ต้องหนีหัวซุกหัวซุน

หรือมิฉะนั้นก็ถูกจับลงโทษทัณฑ์ก็เสียสตางค์
ถ้าไม่ทำอย่างนี้เราก็ไม่ต้องหนีชาวบ้านเขา
เราประกอบการงานปกติ ทรัพย์ก็มีมาก หาได้ตามปกติ

# พูดจริง...ทำจริง

เราพูดจริง ทำจริง
ไม่โกหกมดเท็จ ไปพูดกับใครเขาก็เชื่อ
ถ้าทรัพย์ของเราไม่พอจะไปหยิบยืมใคร
ใครเขาก็เชื่อใจ เชื่อความสามารถ เชื่อความมั่นคงของเรา
เราก็ขอยืมเขาได้ไม่เดือดร้อนในการหาทรัพย์

สุราเมรัย กัญชา ยาฝิ่น เฮโรอีน
เมื่อเรายังกินไม่อิ่มแล้ว เอาเงินที่หามาได้ไปใช้ในเรื่องนั้น
มันก็ไม่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
ไม่ได้ทำให้ครอบครัวของเราร่ำรวยขึ้นมาเลย

ถ้าเรางดกินเหล้าวันละสิบบาท ปีหนึ่ง ๓,๖๕๐ บาท
เห็นง่าย ๆ เราจะได้เอาเงินจำนวนนี้
มาใช้จ่ายภายในครอบครัว

พระบรมศาสดา ตรัสย่อ ๆ ว่า
สีเลนะ โภคะ สัมปะทา ก็เป็นอย่างนี้
ถ้ามีศีลทรัพย์ของเราก็ไม่เดือดร้อนตัวเรา
ร่างกายของเราก็ไม่เดือดร้อน
" สีเลนะ นิพพุติง ยันติ " แปลว่า สงบ มีอารมณ์สงบ
ในเมื่อเรามีทรัพย์สินใช้สบาย ใจเราก็สงบ

# มีสติดี...ผีไม่เข้า เจ้าไม่ทรง

ถ้าเขามานั่งเจริญพระกรรมฐาน
มาสวดมนต์ไหว้พระ
เขาจะรู้ว่าเขามีปีศาจผีสิงอยู่ในจิตใจของเขา เอาดีไม่ได้
ถ้าได้สวดมนต์ภาวนามีปัญญาขึ้นในตัวแล้ว
ถึงจะไล่ผีสิงนี้ออกไปได้

ถ้าเรามีสติดี มีพระกรรมฐาน
ผีก็ไม่เข้า เจ้าก็ไม่ทรง
ไปไหนก็ไม่ต้องกลัวคุณไสย
ผีที่มาเข้าเรานี่มันไม่ร้ายหรอก เดี๋ยวก็ไล่ออกไป

แต่ผีปีศาจในตัวคนไล่ออกยาก
เรียกว่า นิสัยสันดาน สันดานมีประจำตัวคนนั้น
คือ ปีศาจผีสิงทุกสิ่งอยู่ในตัวคนนั้นแน่นอน

ถ้าหากว่าคน ๆ นั้นเจริญพระกรรมฐานได้
เขาก็จะไล่ผีออกไปเอง
ที่เคยมีทิฏฐิมานะต่อกัน
สามีภรรยาทะเลาะกันมันก็จะใจเย็นลง
ปีศาจก็หนีไปหมด กิเลสนานาประการก็ออกไป
ชีวิตก็ยั่งยืนด้วยปัญญา

# ใช้ธรรมแก้ปัญหา" ครอบครัว"

ครอบครัวไม่มีความสุขในชีวิต ทะเลาะวิวาทกัน
เพราะไม่มีสติปัญญา ไม่มีสมาธิ
ขาดสติ ขาดปัญญา ไม่มีศีล ไม่มีธรรม
ไม่มีกัลยาณมิตร กัลยาณธรรม...จึงไม่เข้าใจกัน

ต้องปลูกศรัทธาให้เชื่อมั่น
ต่อคุณพระศรีรัตนตรัย
เริ่มต้นใหม่ ปลดทุกข์ออกจากจิตใจ
เปลี่ยนสภาพความเป็นอยู่ของชีวิต
ปรับให้เข้าใจกัน

ถ้าทั้งปรับเปลี่ยนก็ยังไม่ดีขึ้น
ปลงให้ตกว่า หาความแน่นอนในชีวิตไม่ได้เลย
ท่านจะได้มีกำลังใจสร้างความดีต่อไป
จะมีประโยชน์ต่อชีวิตมาก

เรามาบวชกาย วาจา จิต บวชเนกขัมมะปฏิบัติ
มาหาความสงบ มาปรารภธรรม
ต้องการให้จิตสงบ ทำใจให้สบาย
ทำให้จิตผูกไว้กับสติ
ทำให้สติยึดเหนี่ยวจิตไว้ให้เกิดปัญญา

# ชีวิตไม่มั่นคง...เพราะขาด "สติ"

คนโบราณนั้นสอนนักสอนหนา
ก่อนจะมีครอบครัว ต้องไปบวชสัก ๒-๓ พรรษา
ให้เป็นมหาบัณฑิตก่อน เรียนวิชาความรู้ปริญญาโท เอก
สึกหาลาเพศแล้วจึงได้มีครอบครัว

สามีภรรยาจะแต่งงานกันก็ใช้เวลา
ต่างคนต่างเป็นมหาบัณฑิตซึ่งกันและกัน
มีสติปัญญา ร่วมสมัครสมานรักใคร่
ไมตรีจิตมิตรภาพแล้ว...เขาจึงจะแต่งงานกัน

เดี๋ยวนี้ไม่มีเลยต่างคนต่างมา
ถึงรักใคร่ ไม่มีสติปัญญา
แล้วก็แต่งงานกัน
หาความสุขสบายในครอบครัวไม่ได้เลย
จะมีทรัพย์กี่ร้อยกี่พันล้าน
ก็หาความสุขไม่ได้เลยในชีวิตนี้

ชีวิตไม่มั่นคงเพราะขาดสติ
ขาดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง
เพราะเราไม่เคยปฏิบัติธรรม
ไม่เคยเอาพระธรรมคำสอนคือ " ศีล " มาใช้

## หนักนิดเบาหน่อย...ให้อภัยกัน

คนเราจะมีปกติได้นั้น
ต้องมีสติสัมปชัญญะ
เรียกว่า ผู้ทรงศีลทรงธรรม

ถ้าสามีภรรยาทรงศีลทรงธรรม
มีกัลยาณมิตร กัลยาณธรรมแล้ว
ตอบได้เลยว่าจะไม่ทะเลาะกัน
จะมีแต่ให้อภัยกัน
หนักนิดเบาหน่อยให้อภัยกัน

คนเดี๋ยวนี้มีแต่ทิฏฐิมานะ
ขาดสติปัญญา ขาดความรอบรู้
ขาดความเข้าใจ
เพราะขาดสมาธิ ขาดปัญญา
จึงอยู่ร่วมกันไม่ได้

ต่างคนต่างแยกกัน
ทะเลาะกันอยู่ทุกวัน
ขัดคอกันทุกวัน
เพราะขาดปกติ
เพราะไม่มีสติ

# เอาไมตรีแลกได้

จิตใจว้าวุ่น และวุ่นวาย
จิตใจหละหลวม เหลาะแหละ เหลวไหล
ขาดสติปัญญาเหมือนวัวควายขาดเชือกผูก
คือ จิตไปตามสภาพ ขาดเชือกผูก
ขาดสติสัมปชัญญะ...จิตจึงเลเพลาดพาด

ขาดสติปัญญา ไร้ความสามารถ
ไม่มีโอกาสที่จะมีความสุข
ไม่สุขสบายในชีวิตนั้น
จึงได้ทะเลาะกัน

คนที่จะเป็นแม่บ้านการเรือนเคหศาสตร์
ต้องรอบคอบ ชอบระวัง
ตั้งใจตรง ทรงศีลธรรม
นำทางถูก ปลูกสติ ดำริชอบ ประกอบกุศล
ได้ผลอนันต์ เป็นหลักฐานสำคัญ

จะปรารถนาสารพัดในปฐพี
เอาไมตรีแลกได้ดังใจจง
สามีภรรยาเขาจะมีไมตรีจิต มีสติปัญญากัน
จะไม่มีการทะเลาะ ไม่มีการเถียงกัน

# อย่าสร้างความไม่ดีให้ลูกดู

ทุกวันนี้เราสร้างทุกข์สร้างปัญหา
สร้างความวุ่นวายให้กับตัวเองให้กับลูก

พ่อแม่ที่ดีต้องสร้างความดีให้กับลูก
สร้างความถูกต้องให้กับหลาน
พ่อแม่ที่ดีต้องรักให้ถูกวิธี
สร้างความดีให้ลูกดู
เหล่านี้คือพระกรรมฐานทั้งหมด

พ่อแม่ที่ไม่มีพระกรรมฐาน
ไม่มีศีล สมาธิ ปัญญา
จะสร้างความไม่ดีไว้ให้กับลูก
สร้างความไม่ถูกไว้ให้กับหลาน
ทำความดีไม่ถูกวิธี ทำความไม่ดีไว้ให้ลูกดู

ยกตัวอย่างให้เห็นเช่น พ่อแม่ทะเลาะกัน
ให้ลูกเห็นตลอดวันยันค่ำ
พ่อกินเหล้า แม่เล่นการพนันให้ลูกดู
พ่อแม่รบราฆ่าฟันทะเลาะกัน
ลูกก็เห็นกำหนดจดจำ
เป็นกฎแห่งกรรมใส่ความไม่ดีในตัวลูก

# ของขวัญจากพ่อแม่

ท่านทั้งหลายเอ๋ย อ่านแล้วคิดสักหน่อย
ไม่ใช่พูดให้ท่านมีความรู้
ถ้าท่านปฏิบัติธรรมจะเห็นด้วย ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

ถ้าท่านไม่ขาดสติ
พ่อแม่มีสติสัมปชัญญะ
มีพระกรรมฐานลูกดีทุกคน
ไม่ทำแบบเสียให้ลูกดู

รักวัวต้องผูก รักลูกต้องตี
รักมีต้องค้า รักหน้าต้องคิด
รักมิตรต้องเตือนกัน

รักวัวต้องผูกไว้เดี๋ยวมันหายจะเสียดายมัน
รักลูกต้องตี ตีมี ๒ แบบ
ตีด้วยรูปธรรมนามธรรม และตีด้วยแบบอย่าง
สร้างแบบให้ลูกดู
ต้องการจะให้ลูกสวดมนต์ไหว้พระ
ไม่ต้องบังคับลูกหลานเลย
พ่อแม่สวดมนต์ ลูกเล็ก ๆ คลานมาเจอพระธุจ้า
เจอพระพุทธรูปก็ไหว้ เจอคนแก่ก็ธุจ้า ชัดมาก

# คิดถึงพ่อแม่...เมื่อมีทุกข์

ท่านที่เป็นลูก
ใช้เงินพ่อแม่เป็นเบี้ยละเหี่ยหัวใจ
ถ้าไปเกิดทุกข์ยากเหลือทน
จะคิดถึงพ่อแม่เมื่อมีทุกข์
สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้
คิดถึงครูบาอาจารย์

พ่อแม่ไม่มีกินไม่เป็นไร
ขอให้ลูกมีกินก็แล้วกัน
ถ้าท่านมีลูกท่านจะเห็นด้วย
ถ้าท่านไม่มีลูกท่านจะไม่เห็นด้วย

คนที่ไม่เจริญพระกรรมฐานจริง
มาจิ้ม ๆ จ้ำ ๆ บนบานศาลกล่าว
บนบวชไว้บ้าง บนไม่ให้ภรรยาตาย
บนให้สามีดีบ้าง

แล้วก็มานั่งเจริญพระกรรมฐาน
ท่านจะไม่ได้อะไรเลย
ชีวิตท่านจะแร้นแค้น
จะไม่สามารถแก้ปัญหาชีวิตของท่านได้

## ตีลูกด้วยแบบอย่างที่ดี

รักลูกต้องตีอย่างนี้
ตีแบบตีแผนตีแปลนให้ลูกเห็น
ต้องตีลูกอย่างถูกวิธี

เหมือนคนปั้นหม้อดิน
เอาเท้าเหยียบดินแล้วก็หมุนไปตีไป
เป็นหม้อสวยงามทุกอย่าง
ต้องตีให้ได้แบบได้แผน
ตีให้ได้งานการและหน้าที่
ตีลูกอย่างนี้จึงจะถูกต้อง

พ่อแม่บางคนไม่มีธรรมะเลย
เมตตากับลูกจริงแต่เจือด้วยโทสะ
หัวร้างข้างแตกหมดเสียลูกเสียหลาน

ลูกเสียอกเสียใจ พ่อตีหัวแตก แม่ตบหูตึง
ลูกก็เห็นว่าพ่อแม่ไม่รัก
จึงหนีไป โชคร้ายไปเจอเพื่อนอันธพาล
ไปติดยาเสพติด
เด็กรุ่นใหม่สมัยนี้จึงไม่รักพ่อแม่
พ่อแม่รักลูกแต่ไม่เข้าใจลูก

# เมตตา...อย่าเจือโทสะ

จะพูดกับลูกจะสอนลูก...อย่าโมโห
ถ้าเมตตาเจือโทสะลูกจะเสียหาย
พูดให้ไพเราะ ลูกจะเชื่อถือ
จะเคารพบูชาพ่อแม่

ถ้าพูดด้วยโมโหด้วย ด่าด้วย...ลูกจะไม่เชื่อฟัง
พูดจนเคยชิน ด่าจนเคยชิน
พอด่าเข้าไปแล้วถ้าลูกไม่เอาไหนก็ไปหาเพื่อน
พูดให้ไพเราะ พูดให้มีมนุษยสัมพันธ์
พูดให้ดึงน้ำใจลูกได้ไหม...ไม่มีเลย
กลับพูดให้ลูกออกจากบ้านไป

แม่สำคัญมากกว่าพ่อ
พ่อเขาไม่ได้พูดอะไรมากเท่าแม่หรอก
แม่นี้สำคัญ
สร้างความดีให้กับลูก ทำถูกให้กับหลาน

รักให้ถูกวิธีทำความดีให้ลูกดู
อีกอักโมโหโทโสหน้าเหมือนยักษ์มารแล้วไปว่าลูก
ลูกจะเชื่อฟังไหม
จงเมตตา อย่าเจือด้วยโทสะ...จะสอนลูกไม่ได้ดี

# อย่าเพิ่มทุกข์ใส่ตัว

หาเรื่องใส่ตัว
ทำไมไปเอาทุกข์นอกบ้าน
มาเครียดอยู่ในสมอง
ให้ทุกข์เพิ่มทำไมเล่า

เช้า สาย บ่าย เย็น
พระอาทิตย์ก็เลี้ยวลดอัสดงคตไปแล้ว
พระอาทิตย์ไม่เคยค้ำฟ้า เราก็คงจะอยู่ค้ำฟ้าไม่ได้
ต้องตกคือตาย ก่อนตายต้องสร้างความดี
ให้ลูกดูหน่อยได้ไหม...ไม่มีเลย

อย่าผูกปัญหาให้ลูก
จะสร้างปัญหาให้ลูกรบราฆ่าฟันกันทำไมเล่า
มีทรัพย์สมบัติอะไรก็จำหน่ายจ่ายแจก
ให้มันสมส่วนควรกันทุกคน

รักลูกคิดปลูกฝัง
ให้ลูกตั้งตนฝึกรักศึกษา
ลูกได้ดีมีปัญญา
มีวิชาตั้งตน
สอนลูกเป็นคนดี

# คนสวย...อยู่ที่ไหน

คนมีธรรมะประจำใจ
ชีวิตจะแจ่มใส ใจสบายจะปลงตก
ไปไหนมีแต่เมตตา มีแต่คนชอบ
พูดเขาก็จะเชื่อเรา

ถ้าไปไหนไม่มีคนชอบ
พูดกับใครเขาจะเชื่อถือ
จะอมทองกี่บาทก็ไม่มีใครเชื่อถือ

อาตมาตั้งคำถามให้โยมตอบว่า
คนสวย...อยู่ที่ไหน
จะรูปร่างดีหรือชั่วประการใดก็ตาม
สวยอยู่ที่...คนชอบ
เราไม่ชอบจะเป็นคนสวยของเราไม่ได้ เพราะมันไม่ถูกใจ
บางคนรูปร่างสวยสำหรับค่นอื่น แต่เราไม่ชอบเขา
จะเป็นคนสวยของเราได้หรือ

คนสวยต้องมีลักษณะคุณสมบัติครบ
รูปสวย รวยทรัพย์ นับวิชา
มีมารยาท เป็นชาติผู้ดี มีศีลธรรม
ประการนี้จะเข้าที่ไหนก็เข้าได้

# รักใคร...อย่ารักหมดตัว

จะรักใครอย่ารักให้หมดตัว
จะเกลียดใครอย่าเกลียดให้หมดตัว

เขาร้ายมาอย่าร้ายตอบ
คนไม่ดีมาเอาความดีเข้าแก้ไข
คนตระหนี่ให้ของที่ต้องใจ
คนพูดเหลวไหล
เอาความจริงใจไปสนทนา

อย่าหาทุกข์ใส่ตัว
หรือจะหาเหตุผลที่ไร้สาระใส่ตัวแต่ประการใด
ชีวิตนี้จะรุ่งเรือง
พยายามสวดมนต์เป็นนิจ
อธิษฐานจิตเป็นประจำ
แล้วแผ่เมตตาอย่าขาด

อธิษฐานจิต แปลว่า อย่าทิ้งงานและหน้าที่รับผิดชอบ
อโหสิกรรมก่อนค่อยแผ่เมตตา
อย่าโกรธกัน อย่าเกลียดกัน อย่าผูกใจโกรธใคร
แล้วใจสบายเป็นสุข
แผ่เมตตาไปให้ใครก็ได้

## พ่อแม่...มีเพียงหนึ่งเดียว

พระพุทธเจ้าสอน นี่หรือผู้ครองเรือน
ฆราวาสไม่มีความสุขเลย
มีแต่ความทุกข์ระทมขมขื่นอยู่ในหัวใจ

เดี๋ยวนี้กินยาตาย ผูกคอตาย ยิงตัวตาย
เพราะเรื่องสามีภรรยา เรื่องเล็กจะตายไป
ต่างคนต่างมาไม่ใช่หรือ แล้วต่างคนต่างตาย

เรื่องสามีเรื่องภรรยา เท่านี้เท่านั้นหรือถึงจะผูกคอตาย
ฆ่าตัวตาย เรื่องบ้า ๆ บอ ๆ เรื่องนิดเดียวเท่านั้น
เอาพ่อเอาแม่เป็นหลักหน่อยได้ไหม
เกิดมาต้องการสนองพระเดชพระคุณพ่อแม่ใช่ไหม
หนี้ค่าน้ำนม เลือดในอกของแม่

จักรวาลในโลก
มีพระอาทิตย์ดวงเดียวคือพ่อ
มีพระจันทร์ดวงเดียวคือแม่
ถ้าท่านแก่แล้วพ่อแม่ตายไปหมดก็เช่นเดียวกัน
เปลี่ยนพ่อเปลี่ยนแม่ไม่ได้
เปลี่ยนสามี เปลี่ยนภรรยาได้ แลกกันก็ได้
แต่พ่อแม่ไปแลกกับใครได้หรือ

# หาวิชา หาทรัพย์ยังไม่พอ...ต้องหาดีด้วย

เมื่อพ้นวัยศึกษาแล้ว
จงพยายามสร้างฐานะให้มั่นคง
การทำตนให้เป็นคนหลักลอย
ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรมหาควรไม่
เพราะเราเป็นคนไม่ใช่นกหนู
จะได้เที่ยวเร่ร่อนหากินไป
เพียงเฉพาะวัน ๆ หนึ่ง

จริงอยู่การทำงานทุกอย่างนั้น
ต้องลำบากตรากตรำอย่างยิ่ง
เราต้องอดทน...ต้องทนลำบากตอนหนุ่ม ๆ สาว ๆ
ดีกว่าไปลำบากตอนแก่

ควรยึดภาษิตที่ว่า...
ตอนต้นสู้ทนทุกข์ จะได้สุขเมื่อตอนปลาย
ตอนต้นชอบสบาย จะได้ร้ายเมื่อปลายมือ

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้หนักในทางสร้างดี
ที่เรียกทางศาสนาว่า ทำบุญ
เพราะคนเราจะหาแต่วิชา หาแต่ทรัพย์เท่านั้นยังไม่พอ
ต้องหาดีประกอบด้วย

## ปลูกเรือนตามใจผู้อยู่

บุตรสาวจะมีสามี บุตรชายจะมีภรรยา
ไม่จำต้องกล่าวว่าไปหาหมอดู
ไม่ใช่วันได้เดือนถึงก็แต่งงานกัน

จิตใจเขาเข้ากันได้ไหม
ต้องถามเจ้าตัวเขา
ปลูกเรือนตามใจผู้อยู่
ผูกอู่ตามใจผู้นอน

โบราณเขาว่าไว้
ระยะทางพิสูจน์ม้า กาลเวลาพิสูจน์คนก็จริง
แต่ถ้าโยมซึ้งในรสพระธรรม
เห็นหนอเห็นปัจจุบันยืนหนอ ๕ ครั้งให้ได้

พอยืนหนอได้ ๕ ครั้งแล้วเอาปัจจุบัน
เป็นการดูจิตใจคน ดูอัธยาศัยคน
เรารู้เดี๋ยวนี้ สืบเสาะเจาะให้ลึก
ถ้าเราไม่เคยนั่งสมาธิและมีปัญญา
ก็ต้องใช้กาลเวลาต้องดูกันนาน ๆ
แต่ถ้าเราเจริญพระกรรมฐาน
ได้ปัจจุบันพิสูจน์คนได้

# ตั้งสติ...ถึงแก้ปัญหา

เชื่ออะไร...อย่างมงายต้องไตร่ตรองด้วยตนเอง
อย่าเชื่อ...สามี อย่าเชื่อภรรยา...
อย่าเชื่อเพื่อน...โดยไม่ใช้ปัญญา
อย่าเชื่อใจเรา...ขณะมีโลภะ มีโทสะ มีโมหะ

ตั้งสติกำหนดก่อน
ท่านจะได้ตำรา
เกิดปัญญาแก้ไขปัญหา

ปลูกเรือนจะต้องมีครัว
ต้องมีเขตบ้านทำรั้วไว้ก่อน
จะไม่เดือดร้อนภายหลัง

ท่านจึงผูกเป็นโคลงไว้ว่า
เรือนต้องมีครัว หัวต้องมีผม
ผู้หญิงต้องมีนม ขนมต้องมีไส้
ไข่ต้องมีมัน ดันให้มันถึงที่
ทำความดีให้มันถึงขั้น
เป็นพ่อแม่ที่ดี
ต้องทำความดีให้ลูกดู
ต้องรู้จักแต่งใจลูกตั้งแต่ยังเล็ก

# กันอยู่ที่แม่ แก้อยู่ที่พ่อ ก่ออยู่ที่ลูก ปลูกอยู่ที่ครู

คติของโบราณว่าไว้
กันอยู่ที่แม่ แก้อยู่ที่พ่อ
ก่ออยู่ที่ลูก ปลูกอยู่ที่ครู
เป็นบทความเป็นข้อคิดของกุลบุตรธิดา
แม่มีความสำคัญกว่าพ่อ แม่มีความสำคัญมาก

ท่านทั้งหลายที่มีบุตรแล้ว ถ้าท่านคิดได้
อดีตที่ผ่านมา
เราเป็นเด็กเคยทำให้แม่เราลำบากเช่นเดียวกัน
พอเราไปมีลูก...
ลูกก็ทำให้เราลำบากเหมือนกัน

จึงรักลูกปลูกฝังลูกอย่างชัดเจน
ไม่มีใครเกลียดลูกเลย
จะเป็นง่อยเปลี้ยเสียขาก็ทิ้งลูกไม่ได้แน่นอน

แต่ลูกทิ้งพ่อแม่ได้
เพราะว่าคนรุ่นใหม่ขาดสติปัญญา
ขาดคุณภาพไร้คุณธรรม
ไม่นึกถึงกตัญญูกตเวที
ที่พ่อแม่เลี้ยงมาเลย

# คำสอนพ่อแม่

ถ้าวันเกิดของเรา
สวดมนต์ไหว้พระ
มีพ่อมีแม่เลี้ยงให้อิ่มเลย
บูชาคุณของท่าน บูชาทรัพย์
บูชาชื่อเสียงที่ท่านให้เราไว้
สร้างความดีให้ยิ่งใหญ่

คำสอนยังเสียงก้องอยู่ในหู
เสียงระฆังดังหง่างเหง่งวังเวงแว่ว
สะดุ้งแล้วเหลียวแลชะแง้หา
คำสอนพ่อแม่เราจำได้จนวันตาย เหมือนเสียงระฆัง

ข้าพเจ้าจะไม่ลืมคำสอนของพ่อแม่
ข้าพเจ้าจะสร้างความดีให้จงได้ เพราะพ่อแม่ให้หัวใจ
ให้น้ำเลือดน้ำเหลืองเป็นคนเดียวแล้ว
พ่อแม่ให้วิถีชีวิตของข้าพเจ้า พ่อแม่ให้ความรู้คู่กับความดี
เราต้องสร้างความดีให้ยิ่งใหญ่ต่อไป

บางแห่งระฆังดังหง่างเหง่ง ๆ
นอนเถอะ ๆ ...อย่าตื่นนอน
ระฆังอันนี้ใช้ไม่ได้

# วันเกิด...เลี้ยงแม่ให้อิ่ม

เกิดมาเป็นมนุษย์แสนจะยาก
อาตมาจึงสอนเด็ก
วันเกิดหนูเป็นวันตายของแม่หนู
เลี้ยงแม่ให้อิ่ม อย่าไปเลี้ยงเพื่อน

พ่อแม่รักลูกคิดปลูกฝังลูกรักศึกษา
ให้ลูกได้ดีมีปัญญา
มีวิชาตั้งตนให้ลูกเป็นคนดีทั้งนั้น

เด็กรุ่นใหม่ให้พ่อแม่ทุกอย่างได้ไหม...ไม่มีเลย
ดื้อด้าน ว่านอนสอนยาก
เถียงพ่อเถียงแม่ คำไม่ตกฟาก ไม่มีธรรมะ
อาตมาไม่โทษเด็ก

โทษแม่ไม่ดี...ไม่สร้างแบบให้ลูกดู
พ่อแม่สวดมนต์ไหว้พระ
ลูกเล็ก ๆ ติดเชื้อไขมา...ลูกก็สวดมนต์ด้วย
พ่อแม่รุ่นใหม่ไม่เคยสวดมนต์ไหว้พระ
อิติปิโส ยังไม่ได้ นับประสาอะไรล่ะ
พาหุงมหากายิ่งไม่ได้อีก
แล้วลูกจะได้ไหมก็ไม่ได้เช่นเดียวกัน

# อย่าเอาบุญคุณกับลูก

พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ผู้สูงอายุในปัจจุบัน
ไม่ค่อยจะมีใครระลึกถึง
มีน้อยคนที่ระลึกได้
ทั้งนี้เพราะไม่เคยทำ

เด็กวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า
หนุ่มสาววันนี้คือผู้ใหญ่ในวันนี้
และจะกลายเป็นผู้สูงอายุในวันหน้าเช่นกัน
ท่านจะได้เตรียม
สร้างความดีไว้กับลูก
ทำถูกไว้ให้กับหลานต่อไป
เงินจะได้ไหลนองทองจะได้ไหลมา

แม้พ่อแม่จะร่ำรวยอย่างไร
ลูกต้องมีน้ำใจกับพ่อแม่บ้าง

ทุกคนที่เป็นพ่อแม่
อย่าเอาบุญคุณกับลูก
เลี้ยงเอาบุญอย่างเดียว
ไม่ต้องเอาคุณมาตอบแทน
จะเสียใจภายหลัง

## รักตัว...อย่ากลัวตาย

คนเราแค่ตัวเองก็ยังเอาตัวเองไม่รอด
แล้วจะไปช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างไร
กินก็ไม่พอปากพอท้องแล้ว
ไหนเลยจะไปมีสามีมีภรรยา
จะไปเลี้ยงลูกเลี้ยงเต้าได้อย่างไร

แค่ตัวเองก็เอาไม่รอดแล้ว
อย่าเพิ่งไปมีครอบครัวเมื่อยังไม่พร้อม
คนประเภทนี้จะไปไม่รอด กินไม่พอปากไม่พอท้อง
แล้วยังจะไปเอาคนอื่นเขาลำบาก
เป็นครอบเป็นครัวสร้างตัวก็ไม่ได้เช่นนี้

คนที่รักตัวเองจริงจะไม่กลัวตาย
รักตัวอย่ากลัวตาย คนที่ไม่รักตัวกลัวตายนั้น
เป็นคนไร้สาระแล้วก็จะได้ตายไว ๆ

คนที่รักตัวจริงแล้วทุกสิ่งเขาก็จะไม่ตาย
อดทนตลอดไป จะทำอะไรก็มีขันติธรรม
มีอะไรมากระทบกระเทือนจิตใจ ก็สามารถอดทนได้
มีสติที่มั่นคงแล้วทุกสิ่ง
ทำอะไรจะไม่ประมาทพลาดพลั้งไปได้เลย

# ใครหนอจะหวังดีกับเรา

ใครหนอที่หวังดีกับเรา
ไม่มีใครรักเท่ากับพ่อแม่เรา
ที่หวังดีกับเราเท่านั้น

ไม่มีคนอื่นจะหวังดีกับเรา
เวลารักเราก็หวังดี
เวลาเกลียดเราไม่มีหวังดีเลย
นี่หรือรักตัวเอง

ดูโลกให้ดูต่ำ ดูธรรมให้ดูสูง
ท่านจะเอาอะไรหรือ
ไปให้คนโน้นคนนี้ช่วย
อาตมาไม่เห็นด้วยแน่นอน
จะให้ใครช่วย ถ้าเราไม่ช่วยตัวเอง
โปรดทบทวนชีวิต ต้องการให้ชีวิตมีค่า

มนุษย์ แปลว่า จิตสูง
มองทางธรรมมองทางสูง
มองทางโลกมองทางต่ำ
สูงคือมีสติสัมปชัญญะ
จะดูโลก รู้เข้าใจ ดูต่ำคือดูโลก โลกีย์วิสัย

# ยากแท้เราไม่เคย

มองธรรมด้วยหลักธรรม ๔ ประการ

❖ มองธรรมชาติ

❖ มองเหตุมองผล มองต้น มองปลาย

❖ มองในแง่กฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

❖ มองในดวงจิตของเรา

มองโดยพฤติกรรมและพฤตินัย วินัยกรรม ตามระเบียบและแบบ

หายใจไว้ให้ยาวให้มากที่สุด รับรองทำได้
ยากแท้เราไม่เคย ง่ายแท้เพราะเราเคยฝึกแล้ว
ถ้าเราฝึกไปเรื่อย ๆ มันจะง่าย จะคล่องแคล่วว่องไว
รวดเร็ว ทันใจถูกต้องเป็นธรรม
เกิดขึ้นชัดเจนมาก นี่เป็นการรักตัวเอง

อวัยวะร่างกาย สังขาร เขาให้เรามาดีแล้ว
เขาให้ตาเรามา ๒ ข้าง กลับดูข้างเดียว
ให้หูมา ๒ ข้างกลับฟังข้างเดียว ไม่อยากฟังเทศน์ไม่อยากฟังธรรม
ไม่อยากฟังสูง แต่อยากจะฟังต่ำ ๆ อยากฟังเรื่องทะเลาะกัน

มองโลก มองในแง่ต่ำทะเลาะกัน
กิเลสอยากได้ คือ โลภ โกรธ หลง
ถ้ามองธรรมสูงกว่า โลภ โกรธ หลง นั่นคือตัวปัญญา

# สร้างความดี...ต้องอดทน

การสร้างความดีมันยาก
การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไม่ใช่ของง่าย
โยมเรียนมาถึง ป.๖ ใช้เวลาถึง ๖ ปี
ต้องอดทนต่อไป

วันเกิดของเราคือวันตายของแม่
มีวันเดียวที่เกิดมา
ออกมาจากท้องแม่ ทำให้แม่ลำบาก
แต่กลับไปเลี้ยงเพื่อนที่โรงแรม
จดไว้เลยอนาคตจะอับเฉา
ลูกเต้าจะเอาดีไม่ได้
เมื่อมีบุตรขึ้นมาจะได้ลูกไม่ดีเลยนะ

บ้านสกปรก
ใจยังสกปรกอีกหรือ

บ้านไม่สะอาด ไม่เป็นไร
อย่าให้ใจสกปรก
ให้ใจสะอาด นักปราชญ์จะได้มาเกิด
ใจสกปรกสัตว์นรกมาเกิด
เถียงพ่อเถียงแม่ คำไม่ตกฟาก

# เกิดมาทั้งทีเอาดีให้ได้

รักตัวให้มาก ๆ
อย่าตีราคาให้มันต่ำ
เกิดมาทั้งทีเอาดีให้ได้

เกิดมาเพื่อรอเวลาตาย
ได้มาเพื่อรอเวลาเสีย
มีเพื่อรอเวลาหมด
เราเจอกันเพื่อรอเวลาจาก

คบกันระหว่างสามีภรรยา
เพื่อรอเวลาพลัดพราก
จากของอันเป็นที่รักของชอบใจต่อไป
ไม่มีวันกลับมาแล้ว

เราจากโลกไปแล้วไม่มีใครรู้จัก
แต่ความดีทำให้คนรู้จัก
ตายไปนานชื่อหายคนไม่รู้จัก
ถ้าเรามีประวัติศาสตร์ชีวิต
ได้ช่วยสร้างความดี ช่วยเหลือชาวโลก
สร้างความดีไว้ คนรุ่นหลังก็รู้จัก
ขอให้ฝากชื่อเสียง ฝากทรัพย์ไว้ในโลกนี้

# พระคงช่วยท่านไม่ได้

สามีไม่ดีแก้ที่ภรรยา
ภรรยาไม่ดีแก้ที่สามี
ลูกไม่ดีแก้ที่พ่อแม่

พ่อแม่กินเหล้าเมายา
สอนลูกให้เป็นโจร
ต้องแก้ที่ลูก ให้ลูกสร้างแต่ความดี
อย่าเชื่อฟังพ่อแม่ที่สอนลูกให้เป็นโจร
ขอฝากท่านไว้

ไม่ใช่เข้าวัดไปให้พระช่วย
พระท่านช่วยไม่ได้
แต่ตถาคตเพียงชี้บอกหนทางให้เราเดินกันเท่านั้น
ให้เราทำหน้าที่ให้ถูกต้องสำหรับมนุษย์
แต่ถ้าท่านทำหน้าที่ไม่ถูกต้องและก็ปฏิบัติไม่ถูกทาง
พระท่านจะช่วยได้ไหม

ยกตัวอย่าง ถ้าท่านดื่มเหล้า เมาสุรา
เล่นการพนัน มือบายมุข สนุกในสังคม
แล้วก็ไปบนบานศาลกล่าวขอให้พระช่วย
พระคงช่วยท่านไม่ได้อย่างแน่นอน

# ทำดีต้องไม่พอ

คนจีนเขาบอก...
ลูกสะใภ้นี่แหละเป็นของเขา
แต่ลูกของตัวไปเป็นลูกของคนอื่น
พ่อสามีก็เหมือนพ่อของตัว

เรารักสามีอย่างไร
ต้องรักพ่อสามีแม่สามีเช่นเดียวกัน
พ่อสามีแม่สามีพ่อตัวแม่ตัวเราก็ต้องบวกกัน
หนึ่งบวกหนึ่ง...ต้องเคารพเหมือนกัน
ถึงจะอยู่เย็นเป็นสุข

นี่พระพุทธเจ้าสอน
ต้องกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่
พ่อแม่ของสามี เราก็ต้องรักเหมือนพ่อแม่เรา
พ่อตาแม่ยายเราก็ต้องเคารพบูชา เหมือนพ่อแม่ของเรา

ปู่ย่าตายายเช่นเดียวกัน
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างนั้น
บ้านนี้เป็นบ้านแสนสุขสนุกสบาย
ถ้าใครนั่งเจริญพระกรรมฐาน
จะเห็นใจกัน เขาเห็นใจเรา เราก็เห็นใจเขา

## ทำไม...คนจึงใส่ตุ้มหู

ถ้าโยมผู้หญิงบวชเป็นพระดีที่สุด
แต่เสียอย่างเดียวใจอ่อนไหวง่าย
ใครกระทบไม่ได้เลย ปลิวเป็นนุ่น
ต้องใจหนักแน่น โบราณเขาสอนให้เราคิด
สอนให้เรามีสติปัญญา

ตัวอย่างเช่นทำไมคนจึงใส่ตุ้มหู
เขาต้องการให้หูหนัก อดทน
เป็นแม่บ้านต้องอดทน
สามีว่าอย่างไรต้องอดทน

หลวงพ่อนิ่ง หลวงพ่อทน
ทำให้หูหนัก
ฟังหูนี้อย่าเพิ่งตัดสิน ต้องฟังอีกหูด้วย
ต้องฟังทั้งสองข้างจะไปฟังข้างเดียวไม่ได้

ตุ้มหูที่เขาใส่กัน ๒ ข้าง
เพราะต้องการให้ฟังความทั้ง ๒ ข้าง
อย่าไปเข้าข้างใคร และฟังแล้วต้องนิ่ง
ใส่ตุ้มหูนิ่งมีความหมาย
อันนี้เหตุผลที่เขาให้พิจารณากัน

# ต้องรักด้วยเมตตา

ความเห็นใจเกิดขึ้น
ความรักแปลว่าเมตตา
ถ้ารักกันด้วยกามคุณ
รักด้วยกามราคะไม่มีเมตตา
จะรักกันไม่นาน

พ่อแม่รักลูกด้วยเมตตา
ลูกก็เคารพบูชาพ่อแม่
ตอบสนองเมตตาของพ่อแม่แล้ว
ตรงนี้เป็นตัวธรรมะ
ตัวกตัญญูกตเวทิตาก็ตามมา

การนั่งเจริญพระกรรมฐาน
ทำให้ท่านมีความปรารถนาดีต่อกัน
จะไม่เจือปนด้วยราคะ
ไม่เจือปนด้วยโทสะ โมหะ
และจะไม่เจือปนด้วยกามคุณ ๕
แต่จะปนด้วยเมตตา

ถ้ามีบุตรธิดาด้วยกันจะเป็นคนดีมีปัญญา
ไม่ใช่นั่งหลับตา จะไปสวรรค์นิพพาน

# เงินทองซื้อแม่ที่ดีให้ลูกไม่ได้

ตามประเพณีทางพระพุทธศาสนา
ต้องอ่อนน้อมถ่อมตน
ไปลามาไหว้จึงจะได้รับพร

พระพุทธเจ้าท่านสอน
และกล่าวทุกครั้งว่าพร ๔ ประการ
จะสิงสถิตอยู่ในจิตใจบุคคลนั้นได้
คนคนนั้นต้องอ่อนน้อม ไปลามาไหว้
พร ๔ ประการ
ได้แก่ อายุ วรรณะ สุขะ พละ

ลูกเต้าจะดีได้นั้นอยู่ที่พ่อแม่
พ่อแม่ไม่ได้สร้างความดีให้กับลูก
ทำถูกให้กับหลาน
ไม่รักให้ถูกวิธี
ทำความไม่ดีให้ลูกดู ลูกดีไม่ได้

มีข้อคิดสำหรับท่านผู้ชาย
เงินทองซื้อเมียสวยได้
แต่เงินทองมีมากมาย
ซื้อแม่ที่ดีให้ลูกสักคนได้ไหม

# แฟน แปลว่า เย็นใจ

เรามาเจริญพระกรรมฐาน
ต้องการมาหาแฟนชีวิต
เพื่อนคู่คิด มิตรคู่บ้าน
ประกอบเวลาที่ถูกต้อง

สามีภรรยาต่างคนต่างดูนาฬิกาตัวเอง
ถ้าสามีภรรยาเป็นเพื่อนคู่คิดมิตรคู่บ้าน
จะเทียบอยู่เสมอ
เวลาก็จะเท่ากันเอง

พี่น้องที่รัก
เรามาหาแฟนกัน
มาหาความเย็นใจ
แต่อย่าตีความหมายผิดว่าเป็นชู้สาว
หรือเป็นสามีภรรยากัน...
หามิได้

คนที่มีแฟน
คือความเย็นใจ
สะดวกสบาย
ปลอดภัยชีวิตและทรัพย์สิน

## ขอให้แม่บ้านดีสักคน

โยมผู้ชายได้ภรรยาเป็นยักษ์
ต้องหนียักษ์แน่
พระอภัยมณีจะอยู่ได้ไหม

พระอภัยมณี แปลว่า ให้อภัยได้
คือ มณีแก้ว ๙ ประการ
ขยันเอาการ งานสะอาด
ฉลาดรอบคอบ ชอบระวัง
ตั้งใจตรง ทรงศีลธรรม
นำทางถูก ปลูกสติ
ดำริชอบ

ถ้ามีเพชรน้ำหนึ่งอยู่ในดวงใจ
โยมผู้หญิงจะสวยน่ารัก
คือ สัจจะ เมตตา สามัคคี มีวินัย
โยมผู้ชายจะแนบสนิทติดในหัวใจ

แม่บ้านดีสักคนเดียว
สามีจะเป็นอย่างไรก็เรื่องของเขา
จะไปเจ้าชู้ออกนอกลู่นอกทางช่างเขา
แม่บ้านดีรักษาบ้านไว้

# จะไปสวรรค์ได้อย่างไร

แม้สามีจะเจ้าชู้ เล่นการพนันอย่างไรก็ตาม
เราต้องสร้างความดีเข้าไว้
ควรแผ่เมตตา ควรจะสงสารสามี
เขาจะเห็นใจ จะเกิดความสงสาร
หันมุมกลับจะไม่เล่นการพนัน
จะไม่เจ้าชู้อีกต่อไป

สำคัญต่างคนต่างด่ากัน
ไม่มีความเห็นใจกัน ไม่มีความสงสาร
จะเป็นสาเหตุทิ้งขว้างกันได้ง่าย

ถ้าบ้านใดคนในบ้านมีพระกรรมฐาน
บ้านนั้นจะเป็นบ้านแสนสุข
สามีภรรยาไม่ขัดข้องหมองใจกัน
ลูกหลานของท่าน จะเรียนหนังสือเก่งเร่งก้าวหน้า

บางคนคิดว่าไปวัดบวชชีพราหมณ์
จะได้ไปสวรรค์ชั้นโน้นชั้นนี้ จะไปนิพพานกัน
ขั้นต้นยังทำไม่ได้ ยังหน้านิ่วคิ้วขมวดกันอยู่
จิตใจก็ยังโลเลเหลวไหล
จะไปสวรรค์ได้อย่างไร

# คนไม่มียางอาย

คนไม่ทะเลาะกัน
ว่าอะไรก็ว่าตามกัน อยู่เย็นเป็นสุข
ทำอะไรก็ไม่มีทุกข์เพราะเข้ากันได้
อยู่กันจนมีเขยมีสะใภ้

ข่าวเขาเล่ากันว่า บางคนไม่ได้ไยดีกันเลย
อายุมากจนมีเขยมีสะใภ้ ๖๐ จะ ๗๐ ปีแล้ว
ยังทะเลาะกัน ไม่อายเขยไม่อายสะใภ้เลย
นี่แหละคนไม่มียางอาย เพราะขาดสตินั่นเอง

คนเราอยู่ด้วยกันได้
ขอเจริญพรว่าไม่ใช่แค่อยู่ด้วยความรัก
แต่อยู่ด้วยความเห็นใจกัน
สามีหรือภรรยาปฏิบัติดีต่อกัน
ไม่โต้เถียงกัน ไม่ทะเลาะกัน
จะเกิดเห็นใจกัน ปฏิบัติดีต่อกัน
เกิดความสงสาร จะทิ้งขว้างกันไม่ได้

สามีจะเห็นใจเกิดสงสารภรรยา
ภรรยาก็แบ่งเบาภาระช่วยเหลือกันไป
ตรงนี้เป็นตัวหลัก คือพระกรรมฐาน

# เด็กไม่ดี...ต้องโทษแม่

บางคนมาถามอาตมาว่าถ้าลูกดื้อจะทำอย่างไร
อาตมาว่าลูกที่ดื้อ...มันไม่ใช่ดื้อที่ลูก
แต่มันดื้อที่แม่...แม่ไม่ดี

ถ้าแม่ดีหมั่นสวดมนต์ไหว้พระ
สร้างแบบให้ลูก ลูกจะมีนิสัยแบบอย่างดี
ปลูกนิสัยให้ลูกหน่อยได้ไหม
ลูกดื้อก้าวร้าวกับพ่อแม่
เถียงพ่อแม่คำไม่ตกฟากมีเยอะแยะ
ไม่เอาเหนือเอาใต้แต่ประการใด
อาตมาไม่โทษเด็กหรอก...โทษแม่ไม่ดี

ถ้าสามีภรรยาบ้านนั้นไม่ทะเลาะกัน
สวดพาหุงมหากา สวดเมตตาบารมี
สร้างกุศลบุญราศี ทำบุญตักบาตร
รับรองลูกดีหมดทุกคน

บางคนไม่เอา ถามว่าสวดมนต์ได้ไหมโยม
ไม่ได้สนใจเลย สวดมนต์ไม่เป็น
บางคนแก่แล้ว เป็นชาวพุทธ
สวดอิติปิโสยังไม่ได้

# มีพระประจำใจ

เด็กบางคนเถียงพ่อเถียงแม่เถียงครูอาจารย์
มาจากพ่อแม่ไม่ดี
พ่อแม่ไม่สร้างความดีให้กับลูก
ไม่ทำถูกให้กับหลาน

รักลูกไม่ถูกวิธี ทำความไม่ดีให้ลูกดู
ครูสอนเจ้าคะเจ้าขา นะคะ
พอกลับไปบ้านพูดจาหยาบคาย
มาจากสิ่งแวดล้อมพ่อแม่ไม่ดีนี่เอง

เรามีปัญญามาด้วยกันทุกคน
ปัญญาวิชาการนี้ช่วยตัวเองไม่ได้ในเรื่องแก้ปัญหา
วิชาการที่เราเรียนมาต้องมาทำงาน
แต่ถ้าพุทโธโลยีไม่มี แก้ปัญหาไม่ได้ ต้องให้คู่กันไป

พระพุทธเจ้าสอนว่า
หน้าที่ทางพระพุทธศาสนามี ๒ ประการคือ
❖ คันถธุระ ภาคทฤษฎีวิชาการต้องบังคับให้เรียน
❖ วิปัสสนาธุระ เรียนภาคทฤษฎีแล้วต้องฝึกภาคปฏิบัติด้วย
เครื่องรางของขลังเป็นเพียงที่ระลึก ในการสร้างความดีในจิตใจ
มีพระประจำกายแล้ว ก็มีพระประจำใจ

# พ่อแม่...แต่งใจลูก

ปัจจุบันนี้พอคลอดลูกออกมารีบแต่งตัวลูก
พ่อแม่มิได้แต่งใจลูก
ทั้งนี้เพราะขาดหลักธรรมด้วยการแต่งใจลูก
เด็ก ๆ ซึ่งเป็นเด็กวัยหนุ่มสาว
จึงไม่รู้จักระเบียบแบบแผน
คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในหลักพระพุทธศาสนา

โบราณเขาว่าไว้มีลูกมีหลาน
แต่งใจลูก แต่งตัวลูก แต่งงานลูก

คนโบราณแต่งใจลูกก่อนเสมอ
พ่อแม่ไปวัดจะหอบลูกจูงหลาน
ไปวัดด้วยไปสัมพันธ์กับวัด
ค่านิยมพื้นฐานจะเกิดขึ้นจากลูกไปถึงหลาน
เมื่อเห็นพระสงฆ์พ่อแม่สอนลูก
ยกมือไหว้เถอะลูกเอ๋ย สวดมนต์เถอะลูกเอ๋ย ตั้งแต่เล็ก ๆ

เดี๋ยวนี้ลูกหลานไม่เคยตามพ่อแม่ไปวัด
น่าเห็นใจเด็กยุคปัจจุบัน
ลูกต้องเป็นหนุ่มเป็นสาวกันที่โรงเรียน...ที่มหาวิทยาลัย
จะตามพ่อแม่ไปวัดได้อย่างไร

# พ่อแม่รักลูกต้องปลูกฝังความดี

พ่อแม่เลี้ยงลูกเหมือนปลูกต้นหมากรากไม้
ปลูกในกระถาง...มันก็ขึ้นในกระถาง
ปลูกถี่มันก็ขึ้นถี่ ปลูกห่างมันก็ขึ้นห่าง

ครั้นต้นไม้โตขึ้น
เราจะไปถามต้นไม้
ว่าทำไมขึ้นไม่เป็นระเบียบ ขึ้นสั้นขึ้นยาว
แล้วไม่เข้าแถวเข้าแนวเข้าฉากแต่ประการใด

ถ้าต้นไม้พูดได้
มันคงถามว่าใครเป็นคนปลูก
แม่ปลูก...พ่อปลูก...ใช่หรือไม่ประการใด
ท่านเป็นพ่อแม่เขาแล้ว
ไม่ใช่อยู่แค่พ่อแม่เขา
ต้องไปเป็นปู่เป็นย่า
เป็นตาเป็นยายเขาด้วย

พ่อแม่รักลูกคิดปลูกฝัง
ให้ลูกตั้งตนฝึกรีบศึกษา
ให้ลูกได้ดีมีปัญญา
มีวิชาให้ลูกตั้งตนเป็นคนดี

# อย่าเอาเรื่องร้ายไว้ในใจ

เขาจะให้อาตมาเป่าหัวลูกเขา
ให้ลูกเรียนหนังสือเก่ง
อาตมาบอกเป่าไม่ได้หรอก
อาตมาไม่ได้เป็นพระเป่าหัว

อาตมาเป็นพระสอนคนให้เขาเป็นคนดี
พระสร้างปลุกเสกคนให้ตื่น
ปลุกคนให้เป็นงานเป็นการ
ไม่ใช่มาเป่าหัว
ไม่ใช่พรมน้ำมนต์เพื่อให้เป็นคนดี
เป็นไปไม่ได้แน่นอน
อันนี้ก็เป็นหลักปฏิบัติสำคัญมาก

นี่แหละถ้าหากว่าเจริญพระกรรมฐาน
ท่านจะรู้กฎแห่งกรรมขึ้นมา ที่ท่านทำกรรมไว้
พระกรรมฐานเป็นการแก้ปัญหาชีวิตอย่างแท้จริง
เกิดสันติภาพ เกิดสันติสุข
ทำให้เราอารมณ์ดี

เมื่อเกิดเรื่องร้ายขึ้นมาในใจ
เราอย่าเอาร้ายมาไว้ในจิตใจ

# ไม่ใช่เอาเงินใส่ซองแล้วได้ไปสวรรค์

ถ้าพ่อบ้านแม่บ้านไม่รับผิดชอบ
บ้านนั้นเจ๊งก่อนเป็นอันดับแรก
เขาไปไหนก็ไปกับเขาด้วย
ไปทัวร์บุญวัดโน้นออกวัดนี้

อาตมาถามโยมไปวัดได้อะไรบ้าง พระท่านให้ธรรมะอะไรบ้าง
โยมบอกมีแต่เสียสตางค์ พระท่านพูดบอกบุญไปสวรรค์
ทำบุญเยอะนะโยมจะได้ไปสวรรค์ก็ว่าอย่างนั้น
ขอประทานโทษแค่สมบัติมนุษย์ยังรักษาไม่ได้
มนุษย์สมบัติรักษาไว้ไม่ได้ คือ ใจสูง ใจดี ใจมีปัญญา
ใจประเสริฐ ล้ำเลิศทุกประการ
แค่มนุษย์สมบัติเรายังไม่สามารถรักษาไว้

เกิดมาแสนยาก
แล้วยังรักษาสมบัติมนุษย์ไม่ได้
นี่หรือทำบุญจะไปสวรรค์
ไม่ใช่เอาเงินใส่ซองมาถวายแล้วไปสวรรค์เลย

จิตใจมีแต่ความทุกข์
หาความสุขไม่ได้เลยจะไปได้ไหม
เอาแค่พื้นฐานของชีวิตของเรานี้...ยังทำไม่ได้

# ไม่บ่นจู้จี้ด่าว่าลูกหลาน

ลักษณะผู้สูงอายุ

❖ ชอบทานของขม ๆ ต้ม ๆ เลียง ๆ ไม่ชอบของเปรี้ยวหวานมันเค็ม

❖ ชอบชมความงามของลูก

❖ ชอบท้าวความหลัง

คนสูงอายุไม่อยากอยู่กับเด็ก คุยกันไม่รู้เรื่อง

ผู้สูงอายุที่มีคุณธรรม จะไม่บ่นจู้จี้ด่าว่าลูกหลาน
จะเป็นผู้มีรัตตัญญูรู้กาลเวลาเหมือนมีชั่วโมงบินมาก
คนโบราณชอบพูดว่า หนูอย่าดูถูกฉันนะ
ฉันอาบน้ำร้อนมาก่อนหนูนะ หนูเพิ่งอาบน้ำร้อนทีหลัง
ก็ยังไม่เข้าใจคำนี้แต่ประการใด

ตำราของอาตมาได้มาจากพระพุทธเจ้า
ถ้าเป็นวันเกิด ลูกหลานได้ปริญญาทั้งนั้น
แต่งตัวให้สวยเลย ไปหาคุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย

วันเกิดของท่านคือวันตายของแม่ท่าน
พาหลาน ๆ ไปหาบ้างไม่ได้เหรอ
ต้องกตัญญูต่อบรรพบุรุษ ต้องไปหาคนเฒ่าคนแก่
ท่านเลี้ยงเรามา ไปปีละครั้งก็ยังดี

# หายใจเข้า-ออก...คิดถึงแม่

คนเดี๋ยวนี้มีน้อยเหลือเกิน
ที่จะมีกตัญญูต่อพ่อแม่
อาตมาตั้งแต่คอหักมา
หายใจทางสะดือ
พองหนอยุบหนอ คิดถึงแม่ทุกวัน

หายใจเข้าก็คิดถึงแม่
หายใจออกก็คิดถึงแม่
เพราะเราอยู่ในท้องแม่
กินเลือดเนื้อแม่ทางสะดือ

พ่อแม่เลี้ยงลูกเหมือนปลูกต้นโพธิ์
เมื่อใหญ่เมื่อโตจะได้อาศัย
ถึงคราวเจ็บจะได้ฝากไข้
ถึงคราวตายจะได้ฝากผี
ดี ๆ เอาไว้รับใช้สอย

คนแก่ว้าเหว่ ปู่ย่าตายายพ่อแม่ที่แก่แล้ว ว้าเหว่ตลอดชาติ
ลูกไม่มาหา หลานไม่มาสู่ พ่อแม่ก็หมดกำลังใจ
พอเห็นลูกหลานมาหา หลานมาสู่ชื่นอกชื่นใจ
ไม่ว้าเหว่แต่ประการใด

# อย่าปล่อยให้แก่เกินกาล

บางคนอยู่จนแก่จะตายไม่เอาเหนือเอาใต้
เวลาจะตายไม่มีที่พึ่ง

นิมนต์พระมาถวายสังฆทาน
ลูกสาวบอกแม่ว่า...พระมาแล้ว
ลูกก็ช่วยจับมือไหว้พระ
อาตมาบอกหนู...ไม่ต้องไปจับมือแม่หรอก
เวลามือดี ๆ ...แม่เขายังไม่เคยไหว้พระ
แล้วมือเป็นอัมพาต แม่จะไปไหว้พระได้หรือ...

เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย
ลูกบอกแม่ว่าพระจะสวดมนต์ จะต่อนามแม่โปรดฟัง
อาตมาบอกหนูไม่ต้องไปบอกแม่รับศีล
เวลาปากดี ๆ แม่หนูยังไม่เคยรับศีล หูดียังไม่เคยฟังเทศน์
เวลาหูจะตัน ปากก็ใช้ไม่ได้ มือก็ใช้ไม่ได้แล้ว
จะไปบอกให้ฟังเทศน์ฟังธรรมรับศีล คงเป็นไปไม่ได้

นี่แหละเวลาแก่แล้วรอวันตายแล้ว
จะไปนั่งเจริญพระกรรมฐาน ผิดหวังอย่างน่าเสียดาย
พระกรรมฐานไม่ใช่ว่าเป็นที่พึ่งตอนตาย
แต่พระกรรมฐาน...เบื้องต้นของหญิงสาวชายหนุ่ม

# ไปวัด...ขอให้ได้ธรรมะ

คุณย่าคุณยายไปรักษาอุโบสถ
กลับมาด่าลูกหลาน
บ่นไม่หยุดนี่หรือบุญ
ท่านทำบุญง่าย ๆ ได้บุญอย่างนี้

ถ้าหากไปวัดก็ขอให้ได้ธรรมะ
อย่าไปหาเรื่องกับพระ
อย่าไปหาเรื่องกับวัด

ไม่มีอันใดที่จะเป็นบุญอันบริสุทธิ์
แต่ต้องมีศรัทธาทำ
มีมากรายได้ผลสมปรารถนา
ถ้าท่านไม่มีศรัทธา
ท่านจะวุ่นวาย ท่านจะมีจิตใจเป็นบาป
จะไม่ได้กุศล ได้แต่อกุศลกรรม เป็นกรรมติดตัวไป

คนเรานั้นถ้ามีธรรมะ จะไม่ลืมพระคุณ
จะเอาใจใส่ด้วยการกตัญญูกตเวทิตาธรรม
ถ้าหากว่าญาติโยมมีลูกหลานก็เจริญพระกรรมฐาน
ไม่ต้องเสียเงิน ไม่ต้องเสียเวลา
กำหนดจิตเอาธรรมะ มีสติทุกอิริยาบถ คือตัวธรรมะ

# เลี้ยงลูกเอาบุญเถิด

เราเป็นพ่อเป็นแม่
มีลูกก็อาศัยได้เพียงชั่วคราว
ยกแบกยกหามให้เราเท่านั้น
ช่วยในเมื่อเขามีชีวิตอยู่และพ่อแม่มีชีวิตอยู่
แต่บางครั้งก็ไม่ช่วย ลูกประเภทนี้มีมากมาย
จะไปพึ่งลูกที่ไหนเล่า แลเหลียวก็เปลี่ยวกาย
เขาก็แยกไปมีครอบครัวของเขา จะมาช่วยเราอย่างไรเล่า

ถ้าท่านหวังจะพึ่งลูกเขย ลูกสะใภ้ ลูกชาย ลูกสาว ท่านจะผิดหวัง
เลี้ยงลูกเอาบุญเถิด อย่าเอาคุณตอบแทนเลย
ท่านจะผิดหวัง ท่านจะเสียใจจนกระทั่งตาย
ตายแล้วท่านจะไปนรก

การเจริญกุศลภาวนา
ต้องการการเตรียมพร้อมในตัวเอง
มือสอง เท้าสอง สมองหนึ่ง เป็นที่พึ่งแล้ว

เตรียมให้พร้อมตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป เตรียมพร้อมอย่างไร
เรามาเข้าวัด ไม่ใช่มาเฝ้าศาลาวัด
อุโปสะถัง ๆ ศาลาพังไปหลายหลัง ไม่ไปทางเหนือทางใต้
จนบัดนี้ท่านจะได้ความสุขจากการรักษาอุโบสถหรือ

# บ้านยาววาหนาศอก...ที่อยู่ที่แน่นอน

ท่านสาธุชนโปรดพิจารณาตัวเอง
ว่าเราผ่านทุกข์มานี้ มันยากกว่าจะมามีบ้าน
มีเรือนกว่าจะมาปลูกบ้านขึ้นมาสักหลัง
แสนจะทุกข์ระทมขมขื่นตลอดรายการ
แถมไปมีครอบครัวเข้าอีกก็จะทุกข์หนัก

อยู่คนเดียวเดียวดายแสนจะสบาย
แต่ไม่สนุกมีแต่ความทุกข์
ไปอยู่สองแถมครองทุกข์ ครองยากลำบากต่อไป
ต้องดูครอบครัว ดูลูก ดูหลานในอนาคตกาล
ไปทุกข์ตอนแก่จะแย่ตอนตายชีวิตจะหาไม่
มีจำนวนส่วนมากของโลกมนุษย์นี้

บ้านใหญ่โตอย่างไร
ต้องไปนอนที่กว้างศอกเดียว วาเดียว
เป็นบ้านเรือนเรา ที่อยู่อาศัยที่แน่นอน

ในที่สุดต้องไปอยู่บ้านยาววาหนาศอก
กว้างศอกหนาคืบ อยู่เท่านี้ ชีวิตนี้ก็ไม่มีอะไรอีกแล้ว
ถ้าเราตีความหมายท่านจะมีความสุขความเจริญมาก
ท่านจะไม่คิดตีความอื่นนอกเหนือจากนี้แล้ว

# เอาพระมาไว้ในใจ

ขอฝากไว้...เอาพระมาไว้ประจำใจ
อย่าไปตามหาพระที่วัดโน้นวัดนี้เลย
เอาพระอรหันต์พ่อแม่ไว้
เอาครูอุปัชฌาย์อาจารย์ไว้ให้ได้
เอาพระมาประจำจิตประจำใจ
จะได้เกิดปัญญา ไม่ลดละภาวนา
จะประเสริฐล้ำเลิศทุกประการ
ทำอะไรก็ดี...เป็นมรรคเป็นผล

ขอฝากไปสอนลูกสอนหลาน
หาธรรมะไปใส่ใจเป็นที่พึ่งเถอะ
สามีเป็นที่พึ่งภรรยาไม่ได้
ภรรยาก็เป็นที่พึ่งไม่ได้ เลยทิ้งขว้างกัน

ถ้าสามีภรรยาเป็นคนจริง
บ้านนั้นทุกสิ่งเป็นพ่อบ้านที่ดี
แม่บ้านที่ดีได้ มีลูกจะดีหมด

ไม่ใช่ว่าได้สามีได้ภรรยาแล้วทิ้งกัน
เลยมีใหม่เรื่อยไป ต่างก็ไปมีใหม่ จะมีหลักฐานได้อย่างไร
มีลูก ๔-๕ คน เลยไม่ต้องสร้างหลักฐานกัน

# ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

ถ้าเราเป็นหัวหน้าครอบครัว
พ่อบ้านและแม่เรือนเคหศาสตร์
เราไม่ทำใครจะทำให้
" อัตตาหิ อัตตาโน นาโถ " ตนเป็นที่พึ่งของตน
นี่เป็นธรรมข้อแรกที่พระพุทธเจ้าสอน

ตัวเราเป็นที่พึ่งของตัวเอง
ไม่ใช่ไปพึ่งคนอื่นได้
แต่เราจะไปช่วยใคร...
ต้องให้เขาช่วยตัวเองได้

ถ้าเขาช่วยตัวเองไม่ได้
อย่าไปช่วย เราต้องม้วยมรณา
นั่งเจริญพระกรรมฐานเกิดเมตตาอยากให้
มันเมตตาคนละเมตตา
ไม่ใช่พระกรรมฐานวัดอัมพวันที่สอน

ถ้าเรามีเงินเท่าไร เอาไปให้เขาหมด
แล้วเขาก็ช่วยตัวเองไม่ได้
แถมพอเราหมดเงิน เขาก็หมดเงินแล้วเราจะไปพึ่งใคร
นี่แหละตนเป็นที่พึ่งของตน

# ออกจากท้องแม่...ไม่มีอะไรเลย

ท่านทั้งหลายคิดไว้เสมอว่า
งานเป็นที่พึ่งของตนได้แน่
การที่เรามาวัด เพื่อแสวงหาที่พึ่งทางใจใช่หรือไม่
ไม่มีอะไรดีกว่าการเจริญพระกรรมฐาน

พระกรรมฐาน แปลว่า การกระทำให้ฐานะดี
จิตเกาะอยู่ในหน้าที่การงาน และให้มีสติสัมปชัญญะไว้
อย่าลดละภาวนา มีสติไว้

เมื่อยามแก่แล้วลูกก็พึ่งไม่ได้
ถือไม้เท้ายันหน้ายันหลัง ต่อไปก็พึ่งไม่ได้
เวลาหนุ่มสาวไอ้นี่...ของกู..ของกู
เมื่อถึงเวลาตาย...แบมือเลย ทรัพย์ทั้งหลายเป็นของโลกมนุษย์
เรือกสวนไร่นาธุรกิจการค้าก็เอาไปไม่ได้
หามาได้เป็นพันล้านก็ต้องเอามาทิ้งไว้ในโลกมนุษย์
เราต้องทิ้งร่างกายสังขารเดินทางไปสู่สัมปรายภพ

เราออกจากท้องแม่ไม่มีอะไรเลย
ผ้าชุดเดียวชุดวันเกิดเท่านั้น
ที่พึ่งอื่นไม่มีอีกแล้วนอกเหนือจากที่พึ่งทางใจ
เจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นที่พึ่งทางใจ

# เหลียวดูพ่อแม่ในบ้านบ้าง

ท่านทั้งหลายโปรดตั้งใจเจริญพระกรรมฐาน
เพื่อป้องกันความว้าเหว่
เพื่อให้ทราบชีวิตของตนเอง
เราจะจากโลกไปในสัมปรายภพ
จะจากโลกไปวันนี้ พรุ่งนี้ก็มิทราบได้

เตรียมตัวก่อนตายเสีย
เตรียมก่อนที่จะเดินทาง
เตรียมเสบียงไปเตรียมวัสดุเครื่องใช้ไม้สอย
ที่จะเดินทางต่อไปในอนาคต

พิจารณาธรรมสัมมาปฏิบัติ
ในหน้าที่เจริญกุศลภาวนา
หมั่นสวดมนต์ ไหว้พระ ทาน ศีล ภาวนา ไว้ทุกขณะจิต
ท่านจะไม่ว้าเหว่ ท่านจะไม่ทุกข์ร้อนแต่ประการใด
ลูกหลานก็อยู่เย็นเป็นสุขตลอดรายการ

บรรพบุรุษคือพ่อแม่
เป็นพระอรหันต์ของลูก ไม่ต้องไปตามพระอรหันต์ที่ไหนหรอก
เหลียวดูพ่อแม่ในบ้านบ้าง แล้วท่านจะรู้สึกว่า
ได้ทำความดีตั้งแต่วันนี้แล้ว

# สร้างความดีให้ลูก

ถ้าจิตใจดีแล้ว ท่านมีบุตรธิดา
รับรองดีทุกคน
เราจะได้เอาความดีของคุณพ่อคุณแม่
ที่ปฏิบัติพระกรรมฐานเจริญธรรมสัมมาปฏิบัติ
เอาไปเผยแพร่ขยายให้ลูกเรา

เข้าในหลักที่ว่า
“ สร้างความดีให้ลูก ทำความถูกให้กับหลาน ”
รักให้ถูกวิธี เป็นตัวอย่างที่ดีของลูก
นี่คือพระกรรมฐาน

ถ้าจะเชื่ออาตมา เลิกดื่มเหล้าตั้งแต่เดี๋ยวนี้
แล้วก็มาสวดมนต์ไหว้พระ เจริญพระกรรมฐาน
ดูซิลูกจะดีได้ไหม

เมื่อลูกกลับมาห้ามด่าลูก แม่บ้านอย่าไปบ่น
พูดประโยคเดียว พ่อมหาจำเริญ
ลูกเอ๋ย คิดถึงลูก โปรดเรียนหนังสือนะลูก
อย่าพูดมาก...ถ้าเมาแล้วพูดมากด่าลูกอีก
ลูกจะรำคาญออกไปนอกบ้าน
ติดเพื่อนติดยาเสพติดจะเสียใจ

# คนบ้าอย่าถือ...คนดื้ออย่าสอน

อาตมาเขียนขึ้น หลายสิบปี
คนบ้าอย่าถือ คนดื้ออย่าสอน
คนจรอย่าคบ คนประจบสอพลออย่ารัก
คนทักอย่านิ่ง คนจริงอย่าหน่าย คนอายอย่าไปล้อเขา
คนมาง้อขอโทษอย่าโกรธเลย ให้อภัยกันเถิด
คนโฉดอย่าเข้าใกล้ คนตายอย่ากลัว คนชั่วอย่านำพา

คนดื้อไม่สอน สอนไปไม่เกิดประโยชน์
เหมือนลูกดื้อเราไปด่ายิ่งดื้อใหญ่
ขอประทานโทษ อย่าตี อย่าด่าลูก

ตำราที่พระพุทธเจ้าสอน
พูดดีเข้าใจง่าย พูดร้ายเข้าใจยาก
เราพูดเพราะ ๆ กัน อย่าทำอย่างนั้นนะลูกนะ
อย่างนี้ดี...อย่างนี้ไม่ดีพูดให้เขาเข้าใจ

อีกอัก ทั้งตบทั้งเตะมีหลายคน
เลยลูกไม่เข้าใจ ลูกเกเรเกเสต่อไป
ลูกออกไปติดยาเสพติด
ไปกับเพื่อนฝูง อาตมาไม่โทษลูก
โทษแม่ไม่ดี...โทษพ่อใช้ไม่ได้

# หลวงพ่อนิ่ง หลวงพ่อทน

โปรดฟังอาตมา
อย่าด่าลูกนะ ห้ามบ่นลูกด้วย
ใครว่าลูกไม่ดี...นิ่งเสีย
หลวงพ่อนิ่ง หลวงพ่อทน
ตาดู หูฟัง ปากนิ่ง
ตีนรีบวิ่ง มือทำแต่ความดี

สองคนตายายมานั่งเจริญพระกรรมฐาน
สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากา
แผ่เมตตา เจริญสติปัฏฐาน ๔
มาบัดนี้ลูกก็กลับมา

แม่ก็ไม่ว่า พ่อก็ไม่ด่าลูกเลย
พูดจาไพเราะ พูดด้วยภาวนาด้วยว่า
เมตตา คุณณัง อรหัง เมตตา
แผ่เมตตาให้ลูกเลย ลูกเข้ามากราบพ่อกราบแม่ ร้องไห้
พ่อแม่ก็ไม่ด่าว่ากระไร

ถ้าจะเห็นแก่ลูก อย่าไปด่า
ท่านเป็นลูกโดนด่า
ท่านอยากอยู่ด้วยไหม

# ทุนหลักของพระพุทธศาสนา

พ่อแม่น่าจะคิดว่าลูกอยู่บ้านเดียวกัน
กินข้าวหม้อเดียวกัน
ก็ต้องหัดสวดมนต์ไหว้พระ
ให้มีค่านิยมพื้นฐานในสันดาน ไหว้พระเป็น
บางบ้านก็น่าเห็นใจ
อย่าไปโทษลูกหลานเลย
ต้องโทษพ่อโทษแม่ที่สร้างค่านิยมพื้นฐานของลูกไม่ดี
ไม่ได้เคยชี้แจงแสดงต่อลูกเลย

พ่อแม่เป็นตัวหลัก
เป็นทุนหลักให้กับลูก
ลูกจะได้มาร่วมมารวมกับพ่อแม่
แล้วก็ได้มีคนอุปถัมภ์ มีน้ำใจ

มีทุนน้ำใจคือ ทุนหลักของพระศาสนา
คนเราในจิตใจต้องมี ๓ ทุน
ทุนหลัก ทุนร่วม ทุนอุปถัมภ์

ข้อสำคัญทุนหลักไม่มีคือการแต่งใจ
ไฉนเลยเขาจะร่วมกับเรา
ไฉนเลยจะมีคนอุปถัมภ์ต่อไป

# พ่อแม่...เป็นผู้สร้าง

เหมือนปลูกต้นไม้ พ่อแม่เป็นตัวผู้ปลูก
ส่วนลูกใช้ไม่ได้...
ไม่ต้องไปโทษวัด ไม่ต้องไปโทษพระ

ผู้อภิบาลลูกคือแม่
ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาล
อยู่ที่แม่...จริงหรือไม่

แม่เอยแม่บันได แข็งแกร่งแรงขยัน
ลูกไม่คลอนแคลน
อยู่ที่แม่บันไดคือเรือน
ไปพบแม่พระธรณี
นั่นแหละเดินไปพบแม่กุญแจ

บ้านแข็งแกร่งอยู่ที่แม่ทุกประการ
ไม่ใช่อยู่ที่พ่อ...พ่อไม่เอาไหนไม่เป็นไร
มันอยู่ที่แม่แบบแม่แผนแม่แปลน
อยู่ที่สถาปนิก
แม่ต้องเป็นวิศวกร
แม่ต้องเป็นนายช่างออกแบบแผนผัง
อีกทั้งต้องยกตาชั่งขึ้นมาดู ยกตราชูขึ้นมาชั่ง

# เลี้ยงลูกไม่โต...ปลูกต้นโพธิ์ไม่ร่ม

คนโบราณ...เขาชวนลูกหลานสวดมนต์
ปลูกสร้างนิสัยลูก
ให้มีระเบียบวินัยดีมาก

อาตมาแนะแนวเด็กรุ่นใหม่
บอกหนูหมั่นสวดมนต์
แล้วหนูจะเรียนหนังสือเก่ง
และทำให้หนูมีระเบียบวินัย
ต้องทำงานตามหน้าที่
เกิดความจริงของชีวิตขึ้นมาตามระเบียบ
ได้จากการสวดมนต์ไหว้พระและดูหนังสือ

เดี๋ยวนี้ไม่มีแล้ว...ที่พ่อแม่จะชวนลูกหลาน
สวดมนต์ไหว้พระเจริญกุศลภาวนา
จึงได้ออกไปนอกประเด็น

สมกับที่โบราณว่า
เลี้ยงลูกไม่โต ปลูกต้นโพธิ์ไม่ร่ม
เพราะต่างคนต่างแยกแตกกันไป
แม่ไปทาง...พ่อไปทาง
แล้วมันไม่สมัครสมานสามัคคีในชีวิตนี้

# ดีได้...ด้วยทำที่ชั่วให้ดี

พระพุทธเจ้าสอนคนชั่วให้เป็นคนดี
สอนคนดีให้ดียิ่งขึ้น
แต่อย่างไรก็ตามพ่อแม่บางบ้านไม่ดี
คิดว่าลูกชั่วก็ขับไล่เลย
เลือดก้อนเดียวโยนให้สุนัขรับประทาน
พ่อแม่คนนั้นใช้ไม่ได้

สิ่งใดที่ไม่ดี...ต้องปรับปรุงแก้ไข ทำให้มันดี
การที่คนบางคนบอกว่า
ทำชั่วได้ดี ทำดีได้ชั่วก็ถูก
อาตมาไม่ปฏิเสธ
เพราะฉะนั้น...คนเราจะดีได้ด้วยทำที่ชั่วให้ดี
ส่วนที่ดีอยู่แล้ว...อย่าไปทำให้เสียหายเลย

โบราณท่านบอกว่า
หนามแหลมใครไปเสี้ยม
มะนาวกลมเกลี้ยงใครไปกลึง

ผลมะนาวนี่มันกลมอยู่แล้ว
กลับจะไปกลึงมันอีก
ที่ไม่กลม...ทำไมไม่กลึง

# รักลูกต้องปลูกฝัง

ต้นไม้ทุกชนิด
ย่อมมีหนามบ้าง ไม่มีหนามบ้าง
ต้นไม้ใดไม่มีหนามต้องเสี้ยมต้องสอน
เปรียบเสมือนเด็กเกเรไม่เอาเหนือเอาใต้
อย่าไปว่าเขาเลย
สงสารเขาเถอะ

ถือว่าเราเลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน
รักลูกต้องปลูกฝัง
ให้ลูกได้ดีมีปัญญา
มีวิชาตั้งตัวเป็นคนดี

จะบอกว่าลูกคนนี้เกเรใช้ไม่ได้
แล้วปล่อยทิ้งไปอย่างนั้น
เป็นการไม่ถูกต้อง
อาตมาไม่เห็นด้วย

พ่อแม่เขาดี
แต่พ่อแม่สร้างปมด้อยไว้กับลูก
เพราะไม่ได้อยู่ด้วยกัน
สร้างปมด้อยไว้กับลูก

# คนเราจะรักกัน...ต้องกินข้าวหม้อเดียวกัน

พระพุทธเจ้าสอนว่า

" คนเราจะรักกัน...ต้องกินข้าวหม้อเดียวกัน

อยู่บ้านเดียวกัน...จึงจะรักกัน "

แล้วส่งลูกไปโรงเรียน

ปีหนึ่งจึงจะได้เจอหน้าพ่อแม่สักครั้งหนึ่ง

มันไม่เป็นที่สนิทกัน

เหมือนอย่างจิตใจของเราทำนองนี้

อาตมาเคยว่าโยมผู้ชาย

ทำไมถึงเจ้าชู้นักมีเมียหลายคนไม่ดี

เดี๋ยวนี้ไม่ว่า...

ถ้ารู้จริงจะไม่มีการว่า

สำหรับคนไม่มีธรรมะ

เราก็เห็นคนชั่วทำไม่ดี...น่าเกลียด

เกลียดคนทำชั่ว

สำหรับคนที่ลึกซึ้งในธรรมะ

จะเกิดเมตตาสงสารคนทำชั่ว

จะหาวิธีการอย่างไรจะช่วยคนทำชั่ว

ให้กลับร้ายกลายดีได้

## ลูกชายเหมือนแก้วตาขวา ลูกสาวเหมือนแก้วตาซ้าย

บางท่านที่มีหลายคน
ท่านอาจเข้าใจว่าต้องรักลูกเท่ากันทุกคน
ลูกชายเหมือนแก้วตาขวา ลูกสาวเหมือนแก้วตาซ้าย

แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้วต้องแยกออกไปว่า ห่วงลูกคนไหนมาก
ย่อมจะห่วงลูกที่ยังไม่มีหลักฐาน
ไม่มีงานทำ ไม่มีวิชาการ
ลูกที่เหลวแหลกต้องห่วงเป็นกรณีพิเศษ

แต่บางบ้านพ่อแม่ไม่เข้าใจ
เลี้ยงลูกรักลูกแต่ประการใด
กลับทิ้งลูกที่ต้องห่วงใย...อย่างนี้คงไม่ถูกทาง

ถ้าเราปฏิบัติธรรมแล้ว
เราจะรู้ได้เลยว่าเราต้องห่วง
คนที่ไม่มีวิชาการหลักฐาน ยังไม่มีคู่ครอง
ต้องห่วงเป็นพิเศษ
แต่รักลูกต้องเท่ากัน
ต้องแยกการเป็นห่วงลูกออกไป
ที่มีหลักฐานแล้วห่วงน้อย
ที่ยังไม่มีหลักฐานห่วงเพิ่มขึ้น

## หนามแหลมใครเสี้ยม

การกำหนดจิตเจริญพระกรรมฐาน
เป็นการสำรวม สังวรระวัง
ถ้าใครมีพระกรรมฐานจะสวยงาม
จะเดินไปไหนสวยน่ารัก
มีมารยาท ชาติผู้ดี เพราะเรามีศีลธรรม

ถ้าไม่มีศีลธรรมแล้ว
จะมีมารยาทชาติผู้ดีได้ไหม จะไม่มีเลย
ไม่ต้องไปมองกันหรอก
ดูหน้าก็รู้ หน้ายี่ห้อมันบอก

คนนี้แหลมลึก คนนี้ใช้ไม่ได้
คนนี้แหลมเหมือนส้นช้างใช้ไม่ได้
ต้องแหลมเหมือนหนาม
แต่ก็เสียใจด้วย
ต้นไม้มันแหลมทุกต้นไม่ได้ มันมีหนามเป็นบางต้น

คนเราก็เช่นเดียวกัน
มีหนามบ้าง ไม่มีหนามบ้าง
หนามแหลมใครเสี้ยม
มะนาวกลมเกลี้ยงใครไปกลึง

## มี "ลูก" ต้อง "สอน"

ถ้าไม่มีหนามทำอย่างไร
ต้องเสี้ยม ต้องสอน
ต้องสอนต้องเสี้ยม มันถึงจะแหลม
เรามีลูกต้องเสี้ยมต้องสอน
ถ้าไม่เสี้ยมสอนมันเป็นไปไม่ได้
ต้องฝึกลูกตั้งแต่เล็ก ๆ ตั้งแต่เด็กแดงร้องอุแว้ออกมา

นกอยู่ในกรงให้รีบสอน
จะสอนอะไรก็สอนให้มาก
มีปีกมีหางหนีออกจากกรงแล้ว
ไม่ต้องตามไปสอน จะเสียใจอย่างน่าเสียดาย

พระพุทธเจ้าจบ ๑๘ ด็อกเตอร์
เรียกว่า ๑๘ ศาสตร์
ถ้าผู้ศึกษาจะเข้าใจว่าพระพุทธเจ้าเรียนมาก่อน
เรียนมาหลายชาติ หลายกัป หลายกัลป์แล้ว
กว่าจะมาตรัสรู้เป็นพระสยมภูสัมมาสัมพุทธเจ้า

ไม่ใช่มากันสองวัน มานั่งกันจิ้ม ๆ จ้ำ ๆ
สำเร็จเป็นพระโสดาอย่างนั้น
อาตมาว่าอย่าเพิ่งเอาโสดาเลย...เอาโสดีก่อน

# อย่าทอดทิ้งกัน...ยามเจ็บไข้

ถ้าบุคคลใดรู้ตัว รู้จริง ถึงใจ
ท่านจะมีความละอายใจ ท่านจะไม่กล้าทำ
ถ้าท่านรู้จริงผุดขึ้นมาจากดวงใจใสสะอาด
เรียกว่า ภาวนา

ท่านจะไม่กล้าทำความชั่ว
ไม่กล้าทำความเสียหาย
ท่านจะไม่ทะเลาะกัน
แต่จะเห็นอกเห็นใจกัน นี่คือตัวธรรมะ

ที่กินของท่านจะสะอาด ที่ถ่ายสะดวก
การจัดวางของมีระบบมีระเบียบ
มีแบบมีแผน มีแปลน
ออกมาในรูปแบบนี้ชัดเจน

ท่านทั้งหลายเอ๋ย
มันจะซึ้งใจดูดดื่มในหัวใจ
พึ่งพาอาศัยกันได้
ยามเจ็บยามไข้จะทิ้งกันไม่ได้
สามีจะเป็นอะไร ภรรยาจะคอยเอาใจใส่
ภรรยาจะเป็นอะไร สามีก็เอาใจใส่ดีมีปัญญา

## สร้างความดีไม่ถึงที่...ดีไม่ถึงขั้น

คนประเภทโมหะ
พวกไร้ปัญญาขี้เกียจที่สุด
ไม่อยากเอางานเอาการแต่ประการใด
บ้านรกรุงรังอย่างรังไก่รังกา
แต่ไม่มีงานทำ
คนประเภทโมหะไม่ควรจะฝากงานให้

บ้านของตัวเองยังสกปรก
ที่กินยังไม่สะอาด ยังไม่ดี
ที่ถ่ายก็ยังไม่ดีด้วย
สวนรกรุงรัง ก็มาถางสวนให้มันเตียน
ปลูกต้นไม้ให้งอกงามเข้าซิ
ถึงจะเรียกว่าคนทำงาน

พ่อแม่บางคนก็ไม่เอาไหนอีก
สร้างความดีไม่ถึงที่ ดีไม่ถึงขั้น
ดีไม่พอ ลูกจะดีได้อย่างไร

พ่อแม่เลี้ยงลูกไม่ได้ดูลูก
เพราะไม่ได้สวดมนต์ เจริญพระกรรมฐาน
อาตมาจับจุดได้หมด คือ กฎแห่งกรรม

# คิดชนะอย่างเดียว...แพ้แน่ ๆ

ถ้าค้าขาย
ต้องคิดขาดทุนเสมอ จึงจะได้กำไร
ถ้าเราเป็นแม่ทัพ
เราต้องคิดแพ้ แล้วเราจะชนะ
ถ้าเราคิดเอาแต่ชนะอย่างเดียว เราจะต้องแพ้
ตรงนี้พ่อค้าแม่ค้าคิดไว้

คนเราอยู่ด้วยกันได้
ขอเจริญพรว่าไม่ใช่อยู่ด้วยความรัก
แต่อยู่ด้วยความเห็นใจกัน

สามีหรือภรรยาปฏิบัติดีต่อกัน
ไม่โต้เถียงกัน ไม่ทะเลาะกัน
จะเกิดเห็นใจกัน
ปฏิบัติดีต่อกัน
เกิดความสงสาร
จะทิ้งขว้างกันไม่ได้

สามีจะเห็นใจเกิดสงสารภรรยา
ภรรยาก็แบ่งเบาภาระช่วยเหลือกันไป
ตรงนี้เป็นตัวหลัก คือพระกรรมฐาน

# ปลงให้ตก

บางคนเขามาเล่าให้ฟัง
ลูกติดยาเสพติด
สามีจ้าชู้ เล่นการพนัน
เขาบอกกลุ้มใจจะตาย

อาตมาบอกโยม...
อย่าไปกลุ้มมันเลย
เอาความกลุ้มออกไปเสีย ปลงให้มันตก
ปลูกศรัทธาให้เชื่อมั่นต่อคุณพระศรีรัตนตรัย

เริ่มต้น เอาจิตที่มีความทุกข์ออกไป
ปลดทุกข์ออกไปจากจิตใจ
อย่าเอาทุกข์มาไว้ในใจต่อไป

ถ้าไม่มีทุกข์ในใจแล้วจะปลูกศรัทธาขึ้น
เหมือนปลูกต้นหมากรากไม้งอกงามไว
เปลี่ยนสภาพความเป็นอยู่ในชีวิต
และปรับตัวให้เข้ากับเขาให้ได้
ปรับตัวก็ไม่ได้เปลี่ยนก็ไม่ได้
ปลงให้มันตก
โยมจะได้มีกำลังใจสร้างความดีต่อไป

# นึกเห็นใจ...เกิดเมตตาทันที

คนเราจะไม่มีอิจฉา ไม่ริษยากัน ไม่โกรธง่าย
จะโกรธทั้งทีก็คิดแล้วคิดอีกว่าโกรธไปทำไม
โกรธแล้วมีแต่โรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน
นึกถึงโกรธขึ้นมา จะฆ่าจะเตะจะตี
นึกเห็นใจเกิดเมตตาขึ้นมาทันที คือพระกรรมฐาน

เมื่อโกรธกำหนดโกรธหนอ
เมื่อเสียใจกำหนดเสียใจหนอ
สามีไม่รักเราหนอ... เราจงรักตัวเองต่อไป
พอรักตัวจะไม่กลัวตาย
เราก็ต่อสู้ กลับร้ายกลายเป็นดีกันต่อไป

การปฏิบัติไม่ต้องหวังผลเลอเลิศมากนัก
เอาเพียงแค่ความเห็นใจเมตตากัน
ไม่ประหัตประหารรบราฆ่าล้างแค้นกัน
ไม่คิดริษยาอาฆาตมาดร้าย จะไม่ผูกพยาบาท

จิตใจก็สว่างไสว จิตใจดี
ไม่โกรธ ไม่ผูกอาฆาต ไม่พยาบาทใคร
ท่านได้ตรงนี้จิตใจท่านจะโล่งเบาตัวไปหมดเลย
ไม่ระแวงสงสัยผู้ใด ไม่ต้องกลัวอันตรายคือเมตตา

# สติเป็นเพื่อนแท้

ความเมตตาอยู่กับบุคคลใด บุคคลนั้นอายุยืน
โทสะอยู่กับบุคคลใด บุคคลนั้นอายุสั้น
โมหะอยู่กับบุคคลใด บุคคลนั้นจะมืดฟ้ามัวดิน
จะหากินไม่ถูกต้อง จะทำอะไรก็ไม่แคล่วคล่องว่องไว

ศีลจะเกิดขึ้นเนื่องด้วย
เพราะเรามีสติทุกอิริยาบถ
กำหนดจิตเอาสติเป็นเพื่อนกับจิต
คนเดียวหัวหายเพราะไม่มีเพื่อนสติ
ไม่มีเพื่อนสัมปชัญญะ

ถ้ามีสติสัมปชัญญะอยู่ในตัวผู้ใด
ผู้นั้นจะมีพระประจำใจค่วบคุมจิตไว้
มีพระนอกพระใน ใจประเสริฐแน่ ๆ
จะรำลึกถึงพ่อแม่เป็นพระของลูก
พ่อแม่ใจประเสริฐล้ำเลิศเลี้ยงลูกได้ดี

สามีภรรยาถ้าเจริญพระกรรมฐาน
จะเห็นใจกันง่ายแล้วจะถูกใจกันง่าย
ทำอะไรก็ประนีประนอมยอมความ
หนักนิดเบาหน่อยให้อภัยกัน

# รักด้วยกามคุณ...รักกันไม่นาน

ความเห็นใจเกิดขึ้น
ความรักแปลว่าเมตตา
ถ้ารักกันด้วยกามคุณ
รักด้วยกามราคะไม่มีเมตตา
จะรักกันไม่นาน

พ่อแม่รักลูกด้วยเมตตา
ลูกก็เคารพบูชาพ่อแม่
ตอบสนองเมตตาของพ่อแม่แล้ว
ตรงนี้เป็นตัวธรรมะ
ตัวกตัญญูกตเวทิตาก็ตามมา

การนั่งเจริญพระกรรมฐาน
ทำให้ท่านมีความปรารถนาดีต่อกัน
จะไม่เจือปนด้วยราคะ ไม่เจือปนด้วยโทสะ
ไม่เจือปนด้วยโมหะ และจะไม่เจือปนด้วยกามคุณ ๕
แต่จะปนด้วยเมตตา

ถ้ามีบุตรธิดาด้วยกัน
จะเป็นคนดีมีปัญญา
ไม่ใช่นั่งหลับตา จะไปสวรรค์นิพพาน

# มีสติระลึกได้

ถ้าเจริญพระกรรมฐานได้
ที่เคยด่าแม่ด่าพ่อ...จะร้องไห้ทันที
ที่เคยตบภรรยา ด่าภรรยา
สติระลึกได้ว่าท่านมีบุญคุณกับเรา
เราไม่น่าจะไปทำเลย เป็นบาปเป็นกรรมที่ทำเช่นนั้น

ถ้าหากโยมสำนึกสมัญญาได้
เจริญพระกรรมฐานได้ ๔ ประการ

จะมีกตัญญูกตเวที
น้ำพระคุณอุ่นเกล้าทุกเช้าค่ำ
หล่อด้วยน้ำเมตตาจะหาไหน
เหมือนน้ำค้างเย็นหล้าดังนภาลัย
ไม่เย็นล้ำเท่าน้ำพระคุณ

จะเป็นคนสุภาพอ่อนโยน
นอบน้อมถ่อมตน ไม่พูดคำหยาบอีกต่อไป
เป็นผู้เสียสละได้
ไม่หวงกันกิน หวงกันใช้
สุจริตเป็นนิจขยัน
ประหยัดให้มั่นหันหลังให้อบาย

# ทำอะไร...ให้เหลือกินเหลือใช้

โยมชาย โยมหญิงที่เป็นพ่อบ้านแม่เรือน
ถ้าไม่ทะเลาะกัน ๒ สามีภรรยา
ปรองดองสวดมนต์ไหว้พระ
ตักบาตรทุกวัน รับรองรวยแน่ ๆ
บ้านโยมจะเจริญรุ่งเรืองวัฒนาสถาพร

ตามประสาคนจีนบอกว่า
ทำอะไร...ให้เหลือกินเหลือใช้
อย่าให้มันหวงกันกินหวงกันใช้

คำว่ารวยแปลว่าจิตใจงอก
ถ้าจิตใจหดหมดอาลัยตายอยาก
จะจนตลอดชาติ จนเหลือเกิน
หมากรุก ๖๔ ตา เดินอยู่ตาจนตลอดรายการ

คำว่า " จน " แปลว่าไม่มี ที่ไม่มีเพราะไม่ได้ทำ
ทำไมไม่ทำ เพราะว่าขี้เกียจ ขาดคุณธรรม ไร้สติสัมปชัญญะ
ไม่อยากจะเอางานเอาการแต่ประการใด
ทั้งนี้เพราะขาดปัญญานั่นเอง
คนที่มีสติปัญญาจะขยันตลอดรายการ ชีวิตจะไม่ผิดหวัง
หัวใจไม่ยอมแพ้ ต่อสู้ รับรองชนะแน่

# มาสร้างความดีแก่ชีวิต

ท่านสอนให้เราเรียนรู้ ดูจำ ทำจริง
สอนให้ละชั่ว
รักตัวให้ดีมีปัญญาจะได้แก้ปัญหาได้
แต่ไม่ได้สอนให้เราไปเบียดเบียนตนเอง

สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนคืออย่าประมาท
พยายามสร้างความดีให้แก่ชีวิตของตนเอง
ให้เป็นผลงานในอนาคตให้จงได้
สนองพระเดชพระคุณบิดามารดาไม่ยาก
สร้างความดีให้มากได้ไหม อย่าให้พ่อแม่ต้องผิดหวัง

สามีภรรยาต้องเป็นคน ๆ เดียวกัน
ถ้าหากท่านทั้งหลายปฏิบัติธรรมได้
ท่านจะไม่บังอาจกับสามีและภรรยา
จะให้เกียรติซึ่งกันและกัน
จะไม่สร้างความทุกข์ให้กันและกันแน่นอน

พระพุทธเจ้าสอน
บ้านไหนสะอาด นักปราชญ์มาเกิด
บ้านไหนจิตใจสกปรก สัตว์นรกมาเกิด
เถียงพ่อเถียงแม่คำไม่ตกฟาก

# หนี้บุญคุณ...ใช้ไม่หมด

เรียกว่าอิสระเสรีชนะใจตัวเอง
ทุกอย่างสำเร็จอยู่ที่สติสัมปชัญญะ
ถ้าเราขาดสติสัมปชัญญะ
ใจไม่สู้ แพ้ตลอดรายการ ดีไม่ได้เลย
ไม่มีความขยันหมั่นเพียรแต่ประการใด

ขอฝากไว้ สวดมนต์ไหว้พระ
เดินจงกรม ๓๐ นาทีก่อนนั่งเจริญพระกรรมฐาน
ถ้าทำอย่างนี้ทุกวัน รับรองโยมจะเจริญรุ่งเรือง
ปัญญาจะเกิดชัดเจนมาก ทำอะไรก็จะแก้ปัญหาได้
จะไม่สร้างปัญหาให้แก่ครอบครัว สติจะบอกทุกระยะ

มีหนี้สินรับรองใช้หนี้ได้หมด
หนี้ที่ใช้ไม่หมดมีอยู่อย่างเดียว
คือ " หนี้บุญคุณ " ใช้ไม่หมด
หนี้บุญคุณพ่อแม่ใช้ไม่หมด

พ่อแม่เลี้ยงลูกเหมือนปลูกต้นโพธิ์
เมื่อใหญ่เมื่อโตจะเอาไว้อาศัย
ถึงคราวเจ็บจะได้ฝากไข้ ถึงคราวตายจะได้ฝากผี
ดี ๆ เอาไว้รับใช้สอย

# เลี้ยงเอาบุญเถอะ

เล่าเรื่องจริงที่วัด เป็นกฎแห่งกรรม
ลูกสะใภ้ตบแม่สามีคนจีนอายุ ๗๕ ปี
ลูกชายจบปริญญาโท...มองดูเฉย

อาตมาจึงเขียนขึ้นว่า
มีลูกชายไปได้ภรรยา...ภรรยาเป็นแม่ตัวเขาไป
มีลูกสาวไปได้สามี...สามีเป็นพ่อตัวเขาไป
เราเป็นพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยง...
เลี้ยงเอาบุญเถอะแม่คุณแม่ทูนหัว
อย่าไปสนใจกับเขา

เราเฒ่าชะแรแก่ชรา ๒ คนตายาย
สวดมนต์ภาวนาจนกว่าจะตาย
ถ้าหากเป็นไปได้ มีสติสัมปชัญญะ
จงหาคนดีเข้าบ้าน ยากดีมีจนไม่เป็นไร
เอาคนดีมาเป็นลูกเขยลูกสะใภ้ได้ไหม

คนที่มีบุญวาสนา
จะไม่ลืมพระคุณของคน
จะไม่ลืมพระคุณของบิดา มารดา
ปู่ย่าตายาย ผู้มีพระคุณต่อเรา

# พูดดีเข้าใจง่าย พูดร้ายเข้าใจยาก

อาตมาไปเห็นบางบ้าน
ให้โอวาทลูกด้วย แล้วก็ด่าลูกด้วย
ลูกไม่ฟังหรอก ลูกจะไม่เคารพ

ต้องสอนด้วยน้ำใจ
เมตตากับลูกหน่อยได้ไหม
จะพูดจาพาทีก็เพราะพริ้ง
อันอ้อยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นซาก
แต่ลมปากหวานหูไม่รู้หาย

ภรรยาพูดกับสามีให้ไพเราะ
สามีจะกลับบ้านตอนดึก ตีหนึ่งตีสอง ก็อย่าไปว่า
ต้องพูดแบบนักกรรมฐานว่า
" คุณพี่ขา ดิฉันเตรียมสำรับข้าวปลาอาหาร
ไว้ให้คุณพี่ตั้งแต่บ่ายสามโมง แต่คุณพี่กลับมาห้าทุ่ม
ดิฉันก็ยังรอรับประทานข้าวพร้อมคุณพี่ "
พูดอย่างนี้ไม่ได้หรือ

ให้คติธรรม " พูดดีเข้าใจง่าย พูดร้ายเข้าใจยาก "
พูดร้ายต่อกันมันจึงเข้าใจกันยาก ไม่รู้เรื่องกันเลย
ถ้าพูดไพเราะต่อกันจะเข้าใจง่าย และจะไม่มีการทะเลาะกัน

# นำ " พุทโธโลยี " มาแก้ปัญหา

อย่าเอาแต่เทคโนโลยีมาแก้ปัญหากันนัก
เอา " พุทโธโลยี " มาแก้ปัญหากันดีกว่า

ขอฝากไว้
ขอให้แผ่เมตตาซึ่งกันและกัน
อย่าได้แก้ปัญหาโดยวิธีที่ร้ายต่อกันเลย

โปรดใจเย็นเข้าไว้
ทำอะไรก็ให้มีเหตุผล
ทำอะไรยับยั้งชั่งคิด
เหมือนคนโบราณว่า
สิบปากว่าไม่เท่าตาเห็น
สิบตาเห็นยังไม่เท่ามือคลำ
สิบมือคลำยังไม่เท่าจิตยับยั้ง

มือยับยั้งไว้ก่อน
จะเสียท่าเสียกลศึกในวิธีสงครามยุทธนา
จงโห่ร้องขึ้นสามรา
กึกก้องไปยังสุวรรณพลับพลา
ให้พระลักษมณ์พระราม
ได้มารบกับยักษ์ในสนามยุทธนา

# พิจารณาตัว

ท่านหญิงท่านชายที่รักทั้งหลาย
โปรดพิจารณาตัว รักนวลสงวนตัวไว้
อย่าปล่อยตัวให้มากเกินไป

รักหน้าที่การงานและรักศักดิ์ศรีของหญิง
ศักยภาพของหญิงมีศักดิ์ศรี
ศักยภาพชายก็ต้องมีศักดิ์ศรีของตัวเอง
อย่าทำให้มันเสีย

อย่าให้เป็นชายกระเบน
อย่าให้เป็นผู้หญิงกระชังก้นรั่ว
มันจะเสียศักดิ์ศรีของกุลสตรีในอนาคต
มีลูกสอนลูกมีหลานสอนหลานต่อไป
อย่าได้ประมาท

วันนี้มีคนมาถามอาตมาว่า
เงินที่เขาโกงไป...จะได้คืนไหม
อาตมาบอกอนุโมทนาไปเถอะ
ไม่ได้คืนหรอก...ทำทานไปเถอะ
ให้ทานไปวันนี้เลย อโหสิกรรมแล้วหาเอาใหม่
แล้วก็แล้วกันไป

# ปากอย่าไว ใจอย่าเบา

ไปไหน...
ปากอย่าไว ใจอย่าเบา เรื่องเก่าอย่ารื้อฟื้น
จงทำปัจจุบันให้เสร็จ
อดีตเป็นความฝัน ปัจจุบันคือความจริง

ทุกสิ่งไม่แน่นอน
อนาคตอย่าจับมั่นคั้นให้ตาย
ผิดหวังจะเสียใจตลอดชีวิต
อย่าประมาทอาจองต่อสงครามชีวิต
ชีวิตจะอับเฉาอับจนข้นแค้น
จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแผนชีวิตของตนต่อไปได้

มีลูกให้เรียนหนังสือ
ถ้าลูกไม่อยากเรียนหนังสือ
มีวิธีการคือให้พ่อแม่แผ่เมตตาให้ลูก
อย่าไปดุลูกไปตีลูก
โบราณว่า " รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี
รักมีให้ค้า รักหน้าให้คิด รักมิตรให้เตือนกัน "

ตีตัวนี้ไม่ใช่ตีด้วยไม้เรียว
แต่ตีด้วยแบบอย่าง

# โปรดอย่าได้ทำไม่ดีให้ลูกดู

การสร้างความดีให้กับลูก ทำถูกให้กับหลาน
ไม่ใช่เป็นของยาก แต่ก็ไม่ใช่ของง่าย

ถ้าท่านทั้งหลายสร้างความดีไว้
ลูกเขาก็จะตามท่าน
ถ้าท่านสร้างความไม่ดีไว้เขาก็จะไปทางไม่ดี
จะไปโทษลูกไม่ดี เกะกะ กินเหล้าเมายา
ติดยาเสพติด และเล่นการพนันก็ไม่ได้

เพราะพ่อเขาเล่นและในบ้านนั้นก็เล่นกัน
กินเหล้าเมายา ทะเลาะวิวาทกัน
ลูกเสียหายหมด
ย่อมจะติดเป็นกฎแห่งกรรมที่สร้างกรรมไว้ให้ลูก
โปรดอย่าได้ทำไม่ดีให้ลูกดูเลย

ปีศาจผีสิงมันอยู่ในจิตใจนั้น
ผีชนิดนี้ออกยาก
มีทิฏฐิมานะของตน
คนที่มีทิฏฐินี้ ผีชนิดนี้มันไล่ออกยาก
ถ้าเอาหมอมาไล่ก็ไม่ได้ พระไล่ก็ไม่ออก
คนที่มีปีศาจผีสิงชนิดนี้เขาต้องไล่เอง

## ปีศาจในตัว...ต้องไล่เอง

ปีศาจผีสิงอยู่ในตัวคน
เจ้าตัวต้องไล่เอง
คนอื่นไปไล่ไม่ได้

ขอประทานโทษ
ผีมาเข้าโยมนะหมอผี...
มาไล่ออกได้
แต่ปีศาจผีสิง
ที่มันสิงอยู่ในจิตใจของเรานั้น
ใครจะเป็นคนไล่

การกำหนดจิต
เป็นการไล่ปีศาจผีสิง
เพราะปีศาจผีสิง
เป็นตัวทำให้ทุกสิ่งหลงผิด
ทำให้เกิดทิฏฐิมานะบางประการ
ที่เลวร้ายโดยไม่รู้ตัว

ปีศาจผีสิง
มันสิงเสียจนเคยชิน
กลายเป็นคนวิสัยทัศน์ที่เลวร้าย

# การแก้กรรมต้องเจริญพระกรรมฐาน

ทุกวันนี้ลูกไม่ทราบเลย
ว่าพ่อว่าแม่เกิดความช้ำใจเป็นกรรมได้
วิธีแก้ก็ไม่ต้องเสียสตางค์
เอาเทียนแพไปกราบพ่อแม่
และขออโหสิกรรม

การเจริญพระกรรมฐาน
เราจึงต้องอโหสิกรรมกันก่อน
แล้วจึงจะแผ่เมตตา
กรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลไป
จะได้รับผลอย่างแน่นอน

พระพุทธเจ้าสอน
ไม่ให้เชื่ออะไรอย่างงมงาย
แต่ให้ไตร่ตรองด้วยตนเอง
เมื่อมีประสบการณ์แล้วค่อยเชื่อ เป็นประการที่หนึ่ง

ประการที่สองพระพุทธเจ้าทรงขมวดท้ายต่อว่า
ท่านทั้งหลายอย่าเชื่อพ่อ อย่าเชื่อแม่เลย
พ่อแม่สอนลูกเป็นโจร สอนลูกให้ดื่มสุรายาเมา
อย่างนี้ไม่ควรเชื่อ อาตมาขอย้ำ

# เหมือนวัวควายขาดเชือกผูก

คนเดี๋ยวนี้มีแต่ทิฏฐิมานะ ขาดสติปัญญา
ขาดความรอบรู้ ขาดความเข้าใจ
ขาดสมาธิ ขาดปัญญา
จึงอยู่ร่วมกันไม่ได้

ทะเลาะกันอยู่ทุกวัน ขัดคอกันทุกวัน
เพราะขาดปกติ เพราะไม่มีสติ
จิตใจว้าวุ่น และวุ่นวาย
จิตใจหละหลวม เหลาะแหละ เหลวไหล
ขาดสติปัญญา
เหมือนวัวควายขาดเชือกผูก

ความรักของแม่บ้านกับพ่อบ้าน
จะผูกกันแน่นโดยรัก
ไมตรีจิต โดยสติปัญญา

จะปรารถนาสารพัดในปฐพี
เอาไมตรีแลกได้ดังใจจง
สามีภรรยาเขาจะมีไมตรีจิต
มีสติปัญญากัน
จะไม่มีการทะเลาะ ไม่มีการเถียงกัน

## ทำขนมใส่ไส้ไหว้แม่ผัว

คนโบราณสอน
ใครจะเป็นลูกสะใภ้ใคร
ต้องทำขนมใส่ไส้ไหว้แม่ผัว
ถ้าไม่ทำขนมใส่ไส้ไหว้แม่ผัวแล้ว...เอาตัวไม่รอด

คนไหนทำขนมใส่ไส้ไหว้แม่ผัว
แม่ผัวถลกหนังหัวให้เลย
ซึ่งเขาเปรียบเทียบให้ฟัง
ว่าทำขนมใส่ไส้ไหว้แม่ผัว
แม่สามีมีกี่ไส้ให้รู้นิสัยแม่สามี

แม่สามีด่าเก่งเรื่องเล็ก
อาตมาเสียดายเป็นผู้ชาย
ถ้าลงไปเป็นลูกสะใภ้ใคร
จะถลกหนังหัวเสียเลย

แม่สามีเมื่อยก็บีบนวด
แม่สามีต้องการอะไร  หาให้เลยทุกอย่างจะได้ไหม
ขนมใส่ไส้ไหว้แม่ผัว...เป็นปริศนาธรรม
ไม่ใช่เอาขนมใส่ไส้ไปให้
แม่สามีชอบอะไรอย่าขัดใจ

## อย่าเพ่งกิเลสคนอื่น

สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นเวทนา
ต้องกำหนด ไม่สบายใจก็เป็นเวทนา
ต้องกำหนดเพราะเวทนาเป็นธรรมชาติ
มันเกิดไม่ได้บอกเรา

จิตเป็นธรรมชาติ
อ่านตัวออก ต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้
เหมือนเทปบันทึกเสียง ไม่มีตัวตน

ตาเห็นกำหนดที่หน้าผาก
ส่งกระแสไปเห็นหนอ เห็นด้วยปัญญา
อย่าไปเห็นกิเลสของเขา ต้องเห็นด้วยปัญญา
คนเราถ้ามองกันด้วยกิเลส
จะมองคนในแง่ร้ายแทบทุกคน

ทุกคนมีทั้งดีและไม่ดี
อย่าไปมองโลกในแง่ร้ายของเขา
อย่าไปมองแง่ไม่ดีของเขา
เราเป็นคนชั่วถึงมองคนชั่ว
ถ้าเราเป็นคนดีจะมองแต่สิ่งที่ดี
จะไม่มองสิ่งที่ไร้สาระแต่ประการใด

# รับของดีไว้ในใจ

โยมผู้ชายจะแนบสนิทติดในหัวใจ
แม่บ้านดีสักคนเดียว
สามีจะเป็นอย่างไรก็เรื่องของเขา
จะไปเจ้าชู้ออกนอกลู่นอกทางช่างเขา

แม่บ้านดีรักษาบ้านไว้ อย่าให้บ้านสกปรก ให้บ้านสะอาด
ที่กินสะอาด ที่ถ่ายสะดวก กินของร้อน
นอนในมุ้ง ทุ่งในส้วม สวมรองเท้า
ดูลูกไว้ สวดมนต์ภาวนากับลูก สามีเกรงใจภรรยา

เขาร้ายมาอย่าร้ายตอบ
เขาไม่ดีมาเอาความดีไปแก้
คนตระหนี่ให้ของที่ต้องใจ
คนพูดเหลวไหลเอาความจริงใจไปสนทนา

ขอฝากไว้เศรษฐกิจตกอย่าให้หัวใจตก
ต้องใจสู้ สร้างความรู้ให้กับจิต
เป็นมิตรภาพของชีวิตให้แก่ตนเองให้จงได้
ถ้าเราเป็นบัณฑิตแล้ว จิตนี้เป็นสมาธิ เป็นพระ
จะไม่รับของชั่วมาไว้ในจิต จะรับของดีไว้ในจิตใจ
จะไม่มองคนในแง่ร้าย

# ไม่ได้ดั่งปรารถนา...เป็นทุกข์

ความผิดหวังก็มีพิษร้ายเช่นเดียวกัน
คือทำให้กลัดกลุ้มกินไม่ได้นอนไม่หลับ
บางคนถึงกับทำร้ายตัวเองก็มี
ตรงกับพระพุทธเจ้าตรัสว่า
ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมปรารถนาก็เป็นทุกข์

บางคนที่ลูกไม่ดี นิสัยเกเรเกะกะ
เกิดมาล้างผลาญพ่อแม่
พูดดีก็ไม่สนใจ พูดร้ายก็ไม่ฟังเสียง
จะฆ่าเสียก็ไม่ได้
จะขายหรือก็ไม่ดี
ต้องหวานอม ขมกลืนทุกข์ทรมาน
ต้องเลี้ยงดูตลอดไป

แม้คนที่มีคู่ครองไม่ดี
ทำนองเดียวกัน
จะได้รับทุกข์แสนสาหัสเพียงไร
เมื่อปัญหาเช่นนี้เกิดขึ้นแล้วจะทำอย่างไร

เรื่องนี้ท่านผู้รู้ท่านสอนให้หลบ
คือ ให้ " หลบใจ "

# เรื่องครอบครัว...ต้องหลบใจ

ตามหลักที่ว่า “ รู้หลบเป็นปีก รู้หลีกเป็นหาง ”
โดยอธิบายว่า นกที่ฉลาดว่องไว
ย่อมรู้หลบจากภัยศัตรู
คนเราก็เหมือนกัน
ถ้ารู้หลบหลีกปลีกตนย่อมจะพ้นอันตรายเสมอ

ในบางกรณีต้องใช้วิธีหลบใจ
ตั้งสติให้กำหนดพระกรรมฐาน
สำหรับเรื่องครอบครัว ส่วนใหญ่ต้องหลบใจ
เพราะกายหลบยาก ไม่รู้จะหลบไปทางไหน

อยู่บ้านเดียวกันถึงจะหลีกก็ต้องพบ
จะหลบก็ต้องปะ
ฉะนั้นต้องหลบใจ อย่ารับ
ที่เกิดเรื่องเสมอนั้น
เพราะหลบไม่เป็น...ได้แต่รับ

ท่านสอนไว้ว่า “ รู้เท่าเอาไว้กัน รู้ทันเอาไว้แก้ ”
คือ เป็นคนฉลาดรู้เท่าทันอารมณ์นั่นเอง
คือ พระกรรมฐานรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน
รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น

# เอาเงินให้เขากู้...มีความรู้อยู่ในตำรา

ส่วนทรัพย์เงินทองต้องประสงค์นั้น
เป็นทรัพย์ภายนอก มันเคลื่อนที่ได้
ให้คนโน้นคนนี้ไป มันเกิดหายนะ
ทรัพย์ในตัวคนนี้มีค่ามหาศาล
เรียกว่า อริยทรัพย์

ถ้าท่านมีทรัพย์ภายนอก
ท่านเอาเงินให้เขากู้ มีความรู้อยู่ในตำรา
ท่านจะไม่มีแสงในตัว
ไปอาศัยแสงในตัวคนอื่น

เราเกิดมาบนโลกมนุษย์
อาศัยแสงจากพระอาทิตย์
จากแสงพระจันทร์เท่านั้น
คือพ่อกับแม่

เราต้องแสวงหาแสงของเราคือ
ลูกที่ดีของบิดามารดา
เป็นศิษย์ที่ดีของครูบาอาจารย์
เป็นพลเมืองที่ดีต่อไปในภายภาคหน้า
ต้องหาแสงของเราเอง

# วันไหนทะเลาะกัน...วันนั้นขาดทุน

ขอถามท่านทุกคน
ค้าขายต้องลงทุนไหม
หรือไม่ต้องมีทุนไปขายได้
ไม่มีสตางค์ไปลงทุน
ท่านจะขายของได้ไหม

เราเกิดมาก็ต้องมีทุน นั้นคือบุญกุศล
ถ้าท่านไม่มีบุญกุศล
ทุนนั้นท่านจะไม่มีเลย

ท่านจะไปสร้างฐานะก็เอาดีไม่ได้
ไม่มีทุน ไม่มีบุญกุศล บุญไม่มีเลย
มีแต่ความขาดทุนอยู่ทุกเวลา
ไหนเลยชีวิตท่านจะแร้นแค้น
ชีวิตจะไม่มีแปลน ท่านขาดทุนทุกวัน

ท่านที่มีสามีภรรยา
ท่านทะเลาะกันไหม
วันไหนทะเลาะกัน ไม่มีบุญเลย
ไม่มีวาสนาเพราะทะเลาะกัน
จดไว้เลยขาดทุน

# ผู้หญิง ๒ ประเภท

การฝึกพระกรรมฐาน
ต้องการให้เป็นคนเข้มแข็ง
ดูผู้ชายดูยากกว่าผู้หญิง
จิตใจต้องอดทน

ผู้หญิงมี ๒ ประเภท
ดีใจก็น้ำตาไหล เสียใจก็น้ำไหลออกตา
ถ้าโยมเป็นผู้หญิงใจแข็งสักนิด
จะไม่ตามใจตัว บ้านจะดีมาก
เป็นแม่บ้านการเรือนเคหศาสตร์
ต้องใจแข็ง ใจกว้าง

คนที่สร้างความดีเป็นศัตรูชีวิต
มันขื่นขมเหลือเกิน
แต่เงินทองเป็นอสรพิษ
ไม่ใช่ของเราอย่าไปเอา
เป็นพิษภัยแน่นอน

อย่าไปเอาเงินของคนอื่น
โดยไม่ใช่ของเรา อย่าไปเก็บ
ถ้าเป็นสิทธิของเรา รักษาไว้ให้ดี

## อายุที่ได้มา...คือชีวิตที่สูญเสียไป

เสียเวลาเพียงหนึ่งวินาที
เท่ากับสูญเสียส่วนหนึ่งของชีวิต
อายุที่เราได้นั้น
คือชีวิตที่เราสูญเสียไป

ขอให้ผู้ปฏิบัติธรรมสนใจข้อนี้หน่อย
ท่านจะสร้างความดีได้มาก
จะไม่สร้างความชั่วเลย

ท่านจะมีแต่ให้เกียรติและให้อภัย
ไม่ทะเลาะกับใคร
สร้างชีวิตนี้ให้มีค่า
เวลาที่มีประโยชน์ต่อตนเองในอนาคต

คำว่าญาติตัวนี้คือคนคุ้นกัน
ช่วยเหลือกัน อาศัยกันได้
เรียกว่า ญาติ
ญาติตัวนี้ไม่ใช่พี่น้องท้องเดียวกัน
พี่น้องท้องเดียวกันช่วยกันไม่ได้
อาศัยไม่ได้เลย
จะเรียกว่าญาติได้อย่างไร

## หนุ่มสาวต้องหาวิชาความรู้

หนุ่มสาว กำลังมีกำลังวังชา
โรคยังไม่แทรก รีบสร้างความดีในวันนี้
ถ้าท่านไม่รีบสร้างความดีในวันนี้
จะเสียใจตอนแก่จะแย่ตอนตาย
คนจะตายเพราะโรคแทรก
ท่านอย่าประมาท

ท่านอย่าคิดว่าเป็นสาว เป็นหนุ่ม
คิดว่ายังไม่ตาย ระวังโรคแทรก
หูก็จะหย่อนยาน อินทรีย์ก็จะหย่อน
ตาก็ชักจะไม่ดี หูก็ฟังไม่ได้ยิน
เนื้อหนังก็หย่อนยานไปแล้ว

ท่านจะเอาตรงไหน
อินทรีย์หน้าที่ และการงานก็ต้องเสื่อม
ท่านจะเสียใจแต่ภายหลัง

พระพุทธเจ้าบอก
หนุ่มสาวต้องหาวิชาความรู้
ต้องหาอาชีพการงานให้เป็นหลัก
เวลาแก่ค่อยไปเที่ยว เดี๋ยวนี้ตรงกันข้ามเลย

# ไม่มีการสูญเสียใด ๆ เท่าเสียเวลา

การกระทำใดใด ถ้าเป็นไปโดยต่อเนื่องอย่างนี้
คือการปฏิบัติธรรมโดยต่อเนื่อง
ของเล็กน้อยก็กลายเป็นของใหญ่ เป็นบุญใหญ่
บุญน้อย ๆ ที่เรามา กลายเป็นบุญมาก ได้บุญมาก

ทำดีไม่ได้ผล เพราะทำตนลุ่ม ๆ ดอน ๆ
ไม่เสมอต้นเสมอปลาย
กลับไปบ้านเลิกปฏิบัติเลย
ไปถึงสำนักงานก็เลิก ไม่มีสติแล้ว

ภายใต้ดวงอาทิตย์นี้
ไม่มีการสูญเสียใด ๆ
ที่น่าเสียใจเท่ากับการเสียเวลา
ชีวิตมีค่าเวลามีประโยชน์
เสียเวลาไปแล้วเราได้อะไรหรือ

ถ้าท่านคิดได้
นั่นแหละท่านเข้าใจตัวเอง
ดวงอาทิตย์ตกแล้วเรียกคืนมาได้หรือ
เดี๋ยวก็ขึ้นตอนเช้า เดี๋ยวก็ตกลงไปตอนเย็น
เวลาผ่านไปแล้วเรียกคืนได้ไหม

# ตัวเองสอนตัวเอง

บางคนบอกคนนั้นไม่ดี คนนี้ใช้ไม่ได้
นั่นเป็นเรื่องของเขา
เป็นเรื่องของคนบาปเขาทำกัน
เรื่องบุญอย่าเอาไปผสมกับบาปอย่างนั้น

คนดีอย่าไปผสมกับคนชั่ว คนชั่วอย่าไปผสมกับคนดี
ไม่รู้บุญรู้บาป ไม่รู้ดีรู้ชั่วแต่ประการใด
เข้าข้างตัวว่าตัวเก่งคนเดียว ตัวดีคนเดียว คนอื่นเอาดีไม่ได้
อย่างนี้ต้องแยกรูปแยกนาม แยกบุญแยกบาปออกไป
แล้วเขาจะรู้ว่าตัวเรา เป็นบาปหรือเป็นบุญด้วยปัจจัตตัง
รู้ได้ด้วยการกระทำของเราทั้งสิ้น

พระพุทธเจ้าทรงแสดงโลกธรรม
อย่าหวั่นไหว จงทำใจให้ได้
จงทำใจเสียเถิดเมื่อมีทุกข์ จงทำใจให้ได้
อย่าไปเกิดเป็นคนอีกเลย มันมีแต่ทุกข์

จงทำใจเสียให้ได้
เราบังคับบัญชาไม่ให้แก่ไม่ได้
ทุกคนต้องแก่ ฟันก็ต้องหัก ผมก็ต้องหงอก
ห้ามไม่ได้ บังคับไม่ได้

# ตนทำตนให้เดือดร้อนเอง

อดีตคือความฝัน
อนาคตคือความไม่แน่นอน
ปัจจุบันเท่านั้นที่เราจะแก้ไขได้
โปรดจำไว้ จะแก้ไขได้คือปัจจุบัน

ไม่มีใครสร้างความเดือดร้อนให้แก่เราได้
นอกจากตัวของเราเอง
กำหนดรู้หนอ รู้หนอ เราจะได้ไม่ไปโทษคนอื่นเขา
ว่าคนนี้ว่าคนนั้นใช้ไม่ได้ทำให้เราเดือดร้อน

น่าจะตีความว่า
ความเดือดร้อนไม่ใช่คนอื่นมาทำให้เราเดือดร้อน
เราทำตัวของเราเองใช่หรือไม่
ไม่ต้องโทษคนอื่นเลย โทษตัวเองเถอะ
ขอฝากไว้ไปคิดตีความหมาย

ความดีที่ได้จากการเจริญพระกรรมฐาน
ให้ความอิ่มใจในเบื้องหลัง
ให้ความสมหวังในเบื้องหน้า คืออนาคต
เข้าใจหลักที่ว่า
หลับตาเห็นข้างใน ลืมตาเห็นข้างนอก

## พระอาทิตย์ไม่คอยท่า...วันเวลาไม่คอยใคร

การปฏิบัติธรรมไม่ใช่ของง่าย
อาตมาถึงได้เขียนขึ้นมาเอง
ความดีเป็นศัตรูชีวิต

ครอบครัวไหนทะเลาะกัน
ครอบครัวนั้นอัปมงคล
เขียนไว้เลยที่หน้าบ้าน " บ้านอัปมงคล "
ไม่เป็นมงคลชีวิต

ญาติโยมสาธุชนทั้งหลาย
โยมมาปฏิบัติธรรมต้องอดทน
อาตมาเขียนมานาน
พระอาทิตย์ไม่คอยท่า วันเวลาไม่คอยใคร

พระกรรมฐานแก้ปัญหา
ที่มันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในปัจจุบัน
เรามาวัดเพื่อมาหากำไรชีวิต
เป็นประโยชน์ต่อชีวิตและกิจประจำวัน
จะได้ปลงให้ตก
ถ้าไปเกิดประสบทุกข์อะไรขึ้นมา
เราจะได้ปลงตก จะได้ไม่ต้องทุกข์

# เรือน ๓ น้ำ ๔

ถ้าเราเป็นลูกสาว เป็นกุลสตรี
ต้องเข้มแข็ง อดทน
ถ้าผู้ใดเจริญพระกรรมฐานได้
จะเป็นแม่บ้านที่ดี แม่ศรีเรือนที่ดี
แม่แบบ แม่แปลน แม่บ้านการเรือนเคหศาสตร์

จะทำอะไรถูกแบบถูกบท หมดจด เหมาะเจาะ
ต้องมีเรือน ๓ น้ำ ๔
เรือนผม, เรือนนอน, เรือนครัว,
น้ำใช้, น้ำรับประทาน, น้ำล้างหน้า, น้ำใจอัธยาศัย
ถ้าไม่มีอย่างนี้ อย่าไปมีครอบครัวเลย

คนเรานี้ถ้าหากขาดปัญญาสักนิดหนึ่ง
คำพูดแต่ละคำอาจจะตีความหมายไม่เท่ากัน
ถ้าคนเรามีสติครบวงจร
แปรสภาพชีวิตเป็นปัญญาได้ จะเข้าใจความหมาย

เราอย่าไปคิดว่าคนอื่น
ทำให้เราเดือดร้อนเลย
เราไปรับความเดือดร้อนมาเองทั้งสิ้น
ขอฝากไว้ไปตีความให้เข้าใจโดยถูกต้อง

# ธรรมะเตือนใจ

ความรักแปลว่า ผูกพันในความดี
เงินทองซื้อกันไม่ได้
ถ้าเราไปชอบใครสักคน
รักคือ ร.เรือ เห็นอกเห็นใจกัน
โบราณท่านว่าไว้ เกลือเค็มก็หวานหมด

แต่เราเกลียดชัง แหนงหน่ายกัน
จะหอมอย่างไร ก็กลายเป็นเหม็น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า
รอยเท้าช้างเป็นยอด
คือใหญ่กว่ารอยเท้าสัตว์ทั้งหมดฉันใด
ธรรมที่เป็นกุศลฝ่ายดีทั้งหมด
จะเป็นธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม
ล้วนมีความไม่ประมาท
เป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาท

ตถาคตกล่าวว่า
ความไม่ประมาทเป็นยอดของธรรมะ
ที่เป็นกุศลทั้งหมดก็ฉันนั้น
คือ พระกรรมฐาน

# ได้ไม่เท่ากัน เสียไม่เท่ากัน

เรามีทุนมาเท่ากัน
เกิดมามีมือสองเท้าสองสมองหนึ่ง
ติดตัวมาด้วยกันทุกคน แต่ใช้ทุนไม่เหมือนกัน

บางคนใช้ทุนเกินไปไม่ได้กำไร บางคนก็ได้กำไร
สร้างแต่ความดี หนีความชั่ว เก็บอารมณ์ดีไว้ในจิตใจ
บำบัดน้ำเสียออกจากจิตใจ ออกจากอารมณ์ไปให้ได้
เข้าก็ได้กำไร อยู่ก็ได้กำไร ไปก็ได้กำไร

ท่านทั้งหลายเข้ามาวัด
ได้ไม่เท่ากัน เสียไม่เท่ากัน
ทำไมเรียกว่าได้ไม่เท่ากัน เสียไม่เท่ากัน
มานึกดูที่ท่านมาวัดมาปฏิบัติ
ร่างกายสังขารก็ครบอาการ ๓๒ ทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
อายตนะธาตุอินทรีย์ มีหน้าที่การงานครบ

เหมือนหนึ่งเรามีทุนมาเหมือนกันทุกคน
มีความดีมาเหมือนกันทุกคน
ประภัสสรตั้งแต่เราคลอดมาจากท้องของมารดา
สะอาดหมดจด ยังไม่มีอะไรมาเปื้อนจิตใจ
คลุกฝุ่นละอองธุลี

# ทุนเท่ากัน แต่กำไรต่างกัน

ท่านที่ปฏิบัติธรรม
เวลาเท่ากัน ๓ วัน ๗ วัน หรือ ๑ เดือนมาเหมือนกัน
วันเวลาเท่ากันแต่ได้ไม่เท่ากันหรอกนะ
เหมือนพระอาทิตย์ไม่คอยท่า วันเวลาไม่คอยใคร

เดี๋ยวพระอาทิตย์จะเลี้ยวลัด
ชายมะพลับอัสดงคตก็จะตกไปแล้ว
ชีวิตเราก็ต้องตกไปหนึ่งวัน แต่เราได้อะไรไว้บ้าง
การปฏิบัติธรรมต้องการมาเอากำไรชีวิต
ไม่ต้องการให้ขาดทุน

นี่แหละเรามีทุนมาเหมือนกันทุกคน
ประภัสสรคลอดออกมาจากท้องของมารดา
มีพระกรรมฐานมาแล้ว
มูลกรรมฐาน เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ
ตโจ ทันตา นขา โลมา เกศา มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
ออกมาจากท้องของมารดาแล้ว มีพระกรรมฐานมีมาแต่กำเนิด

เกิดมาจากมารดา แต่แล้วเราใช้ทุนไม่เป็น
บางคนใช้ทุนเป็นก็ได้กำไร ใช้ทุนไม่เป็นก็ขาดทุน
ฉันใดก็ฉันนั้นเรียกว่าทุนชีวิต

# ต้องเตรียมอาวุธ...ปัญญาตั้งแต่วันนี้

เหมือนเวลาที่ปู่ย่าตายายเจ็บหนัก
ไปนิมนต์พระมาต่อนาม
แต่นี่เราไม่ต้องไปนิมนต์พระมาต่อนาม
เราต่อของเราเอง
ด้วยการเจริญพระกรรมฐานดีที่สุด

เคราะห์หามยามร้ายจะหายไปทันที
ใครจะทำอันตรายก็ไม่ได้
มีพระประจำตัวประจำใจ มีพระนอก พระใน
การงานภายใต้จิตดีแล้ว การงานภายนอกก็จะดีด้วย

นี่คือจุดหมาย
เราจึงต้องมาฝึกความอดทน
ต่อสู้กับปัญหาที่จะตามมา
ในวันข้างหน้าอีกมากมาย

เราอยู่ในโลกนี้ เหมือนเรายืนอยู่กลางป่า
ไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้น
จึงต้องเตรียมอาวุธเสียแต่วันนี้
อาวุธคือ ปัญญา ของใครของมัน
ต้องสร้างเป็นกิจกรรมของตน

# ปากไม่พูด จิตไม่คิด

พระพุทธเจ้าสอนเรื่องครอบครัว
จะได้เสียเป็นสามีภรรยา ต้องเรียนรู้ มีวิชาความรู้ดี
สามารถจะเลี้ยงดูกันได้ด้วยความถูกต้อง
จะมีบุตรธิดาก็ดี
แต่ถ้าพ่อบ้านก็ไม่รู้ แถมแม่บ้านก็ไม่รู้อีก

ต่างคนต่างได้มา ไม่เป็นผู้ใหญ่
ไฉนเลยจะเป็นหลักฐานที่จะปกครองบ้าน ปกครองเมืองก็หามีไม่
ไหนเลยครอบครัวนั้นจะมีความสุข

ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมตั้งใจปฏิบัติธรรมทุกวัน
จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร
ส่วนใหญ่คนเราไม่ทราบว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร
เข้าใจว่าต้องเรี่ยไร ต้องเอาเงินมาสร้างโบสถ์ สร้างศาลา
บ้างเข้าใจว่า ข้าวขัน แกงโถ
เอามาถวายพระถือว่าเป็นชาวพุทธ
ซึ่งไม่ใช่ความเข้าใจที่ถูกต้องเลย

วิธีปฏิบัติธรรมต้องอยู่ที่ความสงบ
ต้องหาที่สงบปฏิบัติธรรม ต้องเจริญสมาธิภาวนา
ปากไม่พูด จิตไม่คิด ถึงจะเป็นสมาธิภาวนา

# ทำอย่างไร...ให้คนรัก

การที่จะให้คนรักเรานั้นไม่ยาก
เราจะทำอย่างไรให้เขารัก
เราต้องรักเขาก่อน มีไมตรีจิตมิตรภาพ
เราไม่รักเขาก่อน เขาจะรักเราหรือ

เราจะให้เขารักเรา
เราต้องรักเขาก่อน
เราไปไหนเกลียดคนโน้น
เกลียดคนนี้แล้วใครเขาจะรักเรา

รำวงต้องมีกองเชียร์ เข้าใจคำนี้ไหม
คนต้องมีกระบอกเสียง
ไปไหนไม่มีทรัพย์
ไม่มีชื่อเสียง ไม่มีความรัก
ใครจะนิยมชมชอบ

เราจะรักใครอย่ารักให้หมดตัว
รักแต่ครึ่งเดียว
ถ้าเกลียดใครเกลียดแต่ครึ่งเดียว
ถ้าเราเกิดจะรักจะวางหน้าไม่สนิท
ชีวิตนี้จะอับเฉาเบาปัญญา

# ไม้ไผ่ต่างปล้อง...พี่น้องต่างใจ

คนเราแตกต่างกันจากการกระทำ
ไม้ไผ่ต่างปล้อง พี่น้องต่างใจ
ท้องเดียวกันยังเหมือนกันไม่ได้
นับประสาอะไรกับคู่แฝด
ออกมาห่างกัน ๕ นาที...ไม่เหมือนกัน

คนเรามีความสุขได้มาจากความทุกข์
ความเจริญได้มาจากความเสื่อมแน่นอน
ความทุกข์ความยากลำบากได้มาจากอะไร
แน่นอนคือคุณพระศรีรัตนตรัย
ยึดเหนี่ยวทางใจตลอดชีวิต ท่านจะมีแต่ความสุข

การสร้างความสุขให้แก่ชีวิตตน ไม่ต้องใช้สตางค์
ไม่ต้องใช้เงินใช้ทองแต่ประการใด
แต่ต้องใช้สติปัญญา

การใช้สติปัญญาคือการเจริญพระกรรมฐาน
น้อยนักหนาที่คนจะสนใจ
ความดีไม่มีใครสนใจ
ความชั่วไม่ต้องบังคับ ไหลไปสบาย
แต่ความดีต้องจ้างกันด้วยหรือ

# ข้อคิดพินิจธรรม

บุคคลใดอยู่ครองเรือน
ประกอบด้วยศรัทธา มีธรรมะ ๔ ประการ
นั่นคือ สัจจะ ทมะ ธิติ จาคะ
ผู้นั้นแหละละโลกไปแล้วย่อมไม่เศร้าโศก

คำว่า สัจจะ แปลว่า ความสัตย์ซื่อต่อกัน
สัจจะมีลักษณะเป็นความจริง ไม่หลอกไม่ลวง

สัจจะมีลักษณะเป็นความตรง มีความประพฤติทางกาย
ทางวาจา และทางใจ ซื่อตรงไม่คดโกงหรือบิดพลิ้วเบี่ยงบ่าย
จากความถูกหรือความเที่ยง
สัจจะมีลักษณะเป็นความแท้ ไม่ปลอม
ไม่เหลาะแหละในกิจกรรมอันเป็นหน้าที่ชัดเจน

ผู้ครองเรือนพึงตั้งหรือกำหนดใน ๕ สถานคือ
ตรงต่อหน้าที่คือ ปฏิบัติหน้าที่ให้เต็มตามหน้าที่
ตรงต่อการงาน คือ ตั้งใจทำงานให้ดี
ตรงต่อวาจา คือ รักษาคำมั่นสัญญา
ตรงต่อบุคคล คือ ประพฤติดีต่อคนอื่น
ตรงต่อความดี คือ ยึดมั่นอยู่ในความประพฤติปฏิบัติ
สัจจะซึ่งมีลักษณะดังกล่าวย่อมเห็นผลต่อตน

## สัจจะ คือ ความจริงใจ

สัจจะหมายความว่า ความเป็นคนมีจิตใจแน่วแน่
มุ่งมั่นในสิ่งที่ตนปรารถนา แล้วก็ทำตนเห็นผล

วิธีตั้งสัจจะไว้ในใจมี ๒ วิธี คือ
สัจจะอธิษฐาน คือ อธิษฐานด้วยใจ ตั้งใจให้แน่วแน่
ถ้าตนมีความปรารถนาอย่างนั้น
โดยทั่วไปนิยมตั้งสัจจะอธิษฐาน
ต่อจากได้สวดมนต์ไหว้พระประจำวัน หรือได้ทำบุญสุนทาน
ความปรารถนาเหล่านี้
บางคนเข้าใจว่าเป็นคำอ้อนวอนแบบศาสนาอื่น
แต่ความจริงไม่ใช่เป็นเช่นนี้ ที่ถูกต้องเรามาปฏิบัติตามคุณธรรม
คุณธรรมคือ สัจจะนี้นั่นเอง

สัจจะปฏิญาณ คือ การเปล่งวาจา
อันออกด้วยวาจาให้คนอื่นได้ยิน
เช่น โยมกรวดน้ำต้องพูดให้ได้ยิน เปรตถึงจะได้รับผล
ถ้าหากพูดไม่ได้ยิน เปรตไม่รู้เรื่อง ไม่ได้อะไรเลย

ตรงนี้ชาวพุทธโปรดพิจารณาด้วย
การที่ต้องทำอย่างนี้เพื่อให้เกิดความมั่นใจแก่ผู้อื่นด้วย
และเพื่อให้เกิดความละอายแก่ใจของตน

# พระที่แท้จริง

สร้างความดีต้องมีอุปสรรค
สร้างความดีต้องลงทุนความลำบาก
ต้องอดทนมาก ต้องฟังเขาด่าได้
เขาด่าอย่างไรก็ไม่โกรธ
เรากำหนดโกรธหนอที่ลิ้นปี่

สติดีปัญญาดี นั่นคือพระ
เป็นพระแล้ว ใจจะประเสริฐ
ใครด่าจะไม่โกรธ...คำด่าก็กลับไปหาคนด่าเอง

พระที่แท้จริง
จะยิ้มนอก ยิ้มใน ยิ้มจิต ยิ้มใจ
ยกย่องให้เกียรติคนอื่น
จะไม่เหยียดหยามต่อท่านผู้ใด
จะยิ้มแย้มแจ่มใส ตั้งใจสนทนา
เจรจาไพเราะ สงเคราะห์เอื้อเฟื้อ
ขาดเหลือคอยดูแขก ไม่แปลกลูกค้ามา

สามีภรรยาอารมณ์ดีด้วยกัน
จะเข้าหลักที่ว่า
พูดดีเข้าใจง่าย พูดร้ายเข้าใจยาก

# เอาธรรมะมาใช้ประโยชน์

ถ้าท่านได้พระกรรมฐานแล้ว
ท่านจะไปปลุกลูกให้ตื่นไปทำงาน
จะพูดกับลูกก็ไพเราะ
ไม่ดุไม่ด่าลูกอีกต่อไป

เป็นภรรยา เป็นแม่บ้านที่ดี ไม่ว่าเสียดสีสามีเลย
สามีก็เห็นอกเห็นใจภรรยาเช่นเดียวกัน
ยกย่องภรรยาอุตส่าห์เลี้ยงลูกมาหลายคน
เลี้ยงลูกยังไม่พอยังมาเลี้ยงสามีอีก

ภรรยาโปรดเห็นใจสามีบ้าง
เขาหาเงินหาทองมาให้ครอบครัว
ผู้ที่จะรู้คุณอย่างนี้ จะต้องเจริญพระกรรมฐานมีสติยึดมั่น

กายจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน
เอาสติกำหนด คือตัวธรรมะ
สติสัมปชัญญะ ก้าวขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ
ช้าเพื่อไว เอาธรรมะไปใช้ประโยชน์
ไม่ใช่ว่าธรรมะต้องไปทัวร์บุญไปถึงประเทศอินเดีย
เสียค่าตั๋วเครื่องบินเปล่า ๆ ปฏิบัติธรรมะขึ้นมาแล้ว
จะเห็นพระพุทธเจ้า

# เงินไหลนอง...ทองไหลมา

ถ้าหากเป็นบ้านแสนสุขสนุกสบาย
จะสวดมนต์ไหว้พระทุกวัน
มีสตินอบน้อมระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า
พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า ทุก ๆ วัน

พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
รัตนตรัยเป็นแก้วอันประเสริฐ
แก้วสารพัดนึก นึกเงินไหลนอง นึกทองไหลมา

โยมมีที่พึ่งแล้วหรือยัง
ที่พึ่งทางใจคือ มีสติสัมปชัญญะ
นโม แปลว่า นอบน้อมถึงคุณพระพุทธเจ้า
มาไว้ในจิตใจของตน
จึงเรียกว่า พุทธัง สรณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้ามีที่พึ่งแล้วคือ พระพุทธเจ้าไว้ที่จิตใจ
ทำให้ข้าพเจ้าเกิดพระปัญญาคุณ
พระวิสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ
อันซึ้งใจ คือ พระกรรมฐาน

# วันวานนี้ผ่านแล้วให้แล้วไป

วันพรุ่งนี้อยู่ไกลยังไม่เกิด
ช่างมันเถิดอย่าร้อนไปก่อนไข้
วันวานนี้ผ่านแล้วให้แล้วไป
อย่าเอาใจไปข้องทั้งสองวัน

ถ้าวันนี้สดชื่นระรื่นจิต
อย่าไปคิดหน้าหลังมาคลั่งฝัน
สิ่งที่แล้วแล้วไปให้แล้วกัน
สิ่งที่ฝันไม่มาอย่าอาวรณ์ ฯลฯ

ตื่นขึ้นมาในตอนเช้าต้องคิดเสมอว่า
ถ้าไม่เกินวิสัยที่จะให้ได้... เราจะช่วย
ไม่ว่าใครทั้งหมด คนก็ดี สัตว์ก็ดี
ถ้าหันหน้าเข้ามาหาเราและมีความทุกข์ยาก
เราจะสละทรัพย์ที่มีอยู่ตามสมควรให้ทันที
จะคิดไว้อย่างนี้

ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องให้...
ถ้ามีก็ให้ไป
หากใจเราอยากจะให้
จะต้องไม่เกินวิสัยที่เราจะให้ได้

## บุญคือความสุขคุณต้องการไหม

คนเราเดี๋ยวนี้
พอไม่ชอบกันไม่มองเลย หาว่าเป็นคนชั่ว
แต่ของดีเขามีตั้งเยอะกลับไม่มอง
คนอย่างนี้เรียกว่า คนประมาท
ไม่ต้องไปคบค้าสมาคมกับใครต่อไปแล้ว

ถ้าคนที่มีธรรมะชั้นสูงแล้ว
ในใจจะมีแต่เมตตา มีแต่ให้กับช่วย
ถึงชั่วอย่างไรเราก็มองคนในแง่ดีกันก่อนได้ไหม
เขามีดีอยู่ทำไมไม่มอง
คนเรามีทั้งดีและไม่ดี

ถามโยมที่ไปถวายสังฆทาน ๙ วัด ว่าได้อะไรบ้าง
เขาบอกพระบอกว่าโยมอุตส่าห์มาทำบุญนะ
จะได้ไปสวรรค์นิพพาน
ก็เทศน์อย่างนี้มาตลอด

บุญคืออะไร
บุญแปลว่าอะไร
บางคนไม่รู้ คนไทยแท้ ๆ ไม่รู้
บุญแปลว่า ความสุข

# ชีวิตคนเป็นชีวิตคู่

ความเมตตาปรารถนาดีต่อกัน
เป็นสิ่งสำคัญของสังคมประการหนึ่ง เพราะ
ก่อให้เกิดความนับถือกัน และทำให้เกิดความช่วยเหลือกัน

ชีวิตคนในโลกเป็นชีวิตคู่
เราคู่กับเขา เขาคู่กับเรา
มีแต่เรา ไม่มีเขา เราอยู่ไม่ได้
มีแต่เขา ไม่มีเรา...เขาก็อยู่ไม่ได้
เราจะสบายได้ ก็เพราะเขาสบายด้วย
เขาไม่สบาย เราจะสบายคนเดียวเป็นไปไม่ได้

โปรดนึกถึงความเป็นอยู่ที่แท้จริงในครอบครัว
ก็จะทราบข้อเท็จจริงนี้ได้
ความรักกันนับถือกัน ช่วยเหลือกัน
เป็นสายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นยิ่งกว่าสิ่งใด ๆ

สิ่งดีที่สุด คือการช่วยเหลือกัน
เพราะที่ไหนมีการช่วยเหลือกันด้วยความบริสุทธิ์ใจ
ที่นั่นคือ สวรรค์สุขาวดี
มีแต่ความสะดวก...ความสบาย
ความปลอดภัย...ความอบอุ่นใจ

## หน้าที่ของชีวิตตามหลักธรรม

หน้าที่ของบุตรธิดา

❖ เลี้ยงดูบิดามารดา ❖ ทำงานให้บิดามารดา

❖ ดำรงวงศ์ตระกูล ❖ รักษามรดก

❖ ทำความดีเพื่อบิดามารดาผู้ล่วงลับ

หน้าที่บิดามารดา

❖ ห้ามบุตรไม่ให้ทำความชั่ว ❖ หาคู่ที่สมควรให้

❖ ให้บุตรได้ศึกษาวิชา ❖ แนะนำบุตรให้ตั้งอยู่ในความดี

❖ มอบทรัพย์สมบัติมรดกให้

หน้าที่ของสามี

❖ ยกย่องภรรยา ❖ ไม่ดูหมิ่นภรรยา

❖ ซื่อสัตย์ต่อภรรยา ❖ มอบความเป็นใหญ่ให้

❖ ให้เครื่องประดับเพชรนิลจินดา

หน้าที่ภรรยา

❖ จัดงานบ้านให้เรียบร้อย รับรองแขกดี

❖ ซื่อสัตย์ต่อสามี รักษาทรัพย์

❖ ขยันการงานของตัวในบ้าน

❖ มั่นคงในหน้าที่เป็นมหามงคลชีวิตแน่นอน

# ธรรม...อันเป็นหน้าที่

หน้าที่ของศิษย์

❖ รับรองอาจารย์ด้วยความเคารพ ❖ คอยรับใช้อาจารย์

❖ เชื่อฟังอาจารย์ ❖ บำรุงอาจารย์ ❖ เรียนวิชาด้วยความเคารพ

หน้าที่ของครูอาจารย์

❖ แนะนำศิษย์ดี ❖ ให้ได้เรียนดี ❖ สอนวิชาแจ่มแจ้ง

❖ ยกย่องศิษย์ในที่สถานในกาลทุกเมื่อ

❖ ปกป้องศิษย์ไม่ให้เป็นอันตราย

หน้าที่ของมิตร

❖ รักษามิตรผู้เผลอสติ ❖ รักษาทรัพย์ของมิตรเมื่อมิตรเผลอสติ

❖ เมื่อมิตรมีภัยเป็นที่พึ่งได้ ❖ ไม่ละเมิดในยามวิบัติ

❖ นับถือตลอดวงศาคณาญาติของมิตร

หน้าที่นาย

❖ จัดงานตามสมควรแก่กำลัง ❖ ให้อาหาร

❖ รักษาพยาบาลในเวลาเจ็บไข้ ❖ ปล่อยให้รื่นเริงในคราวที่ควร

หน้าที่คนใช้

❖ ลุกขึ้นทำงานก่อนนาย ❖ เลิกทำงานทีหลังนาย

❖ ถือเอาของที่นายให้ ❖ ทำงานให้ดีขึ้น ❖ ทำคุณให้นาย

❖ เอานามของนายไปสรรเสริญในสถานการณ์ทุกเมื่อ

โปรดพิจารณาเหล่านี้เป็นกิจกรรมอันเป็นหน้าที่ชัดเจน

# หมั่นสร้างความดีให้กับชีวิต

ทาน ศีล ภาวนา
ภาวนานี้สูงสุดในพระพุทธศาสนา
ทำให้คนเกิดความมั่นคงมีหลักฐาน มีงานทำ
ค้าขายมั่นคงแน่นอน

คนมักแก้ปัญหาชีวิต
ด้วยการสร้างความวุ่นวายให้กับลูก
สร้างความยุ่งเหยิงให้กับสามีภรรยา
สร้างความหายนะให้กับบิดามารดา จึงไม่ถูกต้อง
ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแต่ประการใด

พระพุทธเจ้าสอนให้แก้ปัญหา ให้แก้ทุกข์
อาตมาจึงแต่งเป็นกลอนว่า
พ่อแม่ที่ดีต้องสร้างความดีให้กับลูก
สร้างความถูกต้องให้กับหลาน
พ่อแม่ที่ดีต้องรักให้ถูกวิธี สร้างความดีให้ลูกดู

พระภิกษุสามเณร ท่านบวชมานานก็จริง
แต่ก็ไม่ทราบว่าพบพระแล้วหรือยัง
พระจึงไม่ใช่นุ่งเหลืองห่มเหลือง
แต่หมายถึงว่าจิตใจประเสริฐแล้วหรือยัง

# กลับร้ายกลายดี

คนเราจะไม่มีอิจฉา ไม่ริษยากัน ไม่โกรธง่าย
จะโกรธทั้งทีก็คิดแล้วคิดอีกว่าโกรธไปทำไม
โกรธแล้วมีแต่โรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน
นึกถึงโกรธขึ้นมา จะฆ่าจะเตะจะตี
นึกเห็นใจเกิดเมตตาขึ้นมาทันที คือพระกรรมฐาน

เมื่อโกรธกำหนดโกรธหนอ
เมื่อเสียใจกำหนดเสียใจหนอ
สามีไม่รักเราหนอ เราจงรักตัวเองต่อไป
พอรักตัวจะไม่กลัวตาย
เราก็ต่อสู้ กลับร้ายกลายเป็นดีกันต่อไป

การปฏิบัติไม่ต้องหวังผลเลอเลิศมากนัก
เอาเพียงแค่ความเห็นใจเมตตากัน
ไม่ประหัตประหารรบราฆ่าล้างแค้นกัน
ไม่คิดริษยาอาฆาตมาดร้าย จะไม่ผูกพยาบาท

จิตใจก็สว่างไสว จิตใจดี
ไม่โกรธ ไม่ผูกอาฆาต ไม่พยาบาทใคร
ท่านได้ตรงนี้จิตใจท่านจะโล่งเบาตัวไปหมดเลย
ไม่ระแวงสงสัยผู้ใด ไม่ต้องกลัวอันตรายคือเมตตา

# เป็นมนุษย์หรือเป็นคน

ถ้าเราเกิดมาในลักษณะเป็นคนทำงานไม่เป็น
และเราก็มีชีวิตอยู่ในสังคม
ทั้ง ๆ ที่เราทำงานไม่เป็นอย่างนี้
ย่อมเป็นอันตรายแก่ตนเอง
และเป็นภาระแก่สังคมด้วย

เพราะคนที่ทำอะไรไม่เป็นเลยนั้น
จะทำอะไรได้มากที่สุดอย่างหนึ่ง
และทำได้มากที่สุดอย่างหนึ่ง คือ
การทำความลำบากให้คนอื่น

การเจริญพระกรรมฐาน
เป็นการแก้ปัญหาชีวิตนั่นเอง
อาตมาจึงได้เขียนเป็นคำคล้องจองสั้น ๆ ว่า
" เสียสละ สัจจะ เมตตา สามัคคี มีวินัย"
ซึ่งตรงกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

เราช่วยเหลือคนโน้น ช่วยเหลือคนนี้ ช่วยเหลือคนนั้น
โดยไม่เหลือวิสัย ก็จะเกิดการแก้ปัญหา
มีแต่มิตรภาพ จะไม่สร้างศัตรู
จะสร้างแต่ความเป็นมิตรซึ่งกันและกัน

## จะ "ได้" ต้องรู้จัก "ให้ "

เคราะห์ร้ายก็เหมือนคนร้าย
คนร้ายถ้าใครระวังตัวอยู่เป็นประจำ
ย่อมทำร้ายเขาไม่ได้
ถ้าใครขาดความระวังตัวก็ทำร้ายได้ง่าย

เคราะห์ร้ายก็เช่นเดียวกัน
จะทำร้ายคนที่ระวังตัวได้ยาก
แต่จะทำร้ายคนที่ไม่ระวังตัวได้ทุกเมื่อ
ความปลอดภัยจากเคราะห์ร้าย...จึงอยู่ที่ความรู้จักระวังตัว
ระวังความคิด ระวังการพูด ระวังทั่วไป

อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด
อยู่กับญาติมิตรให้ระวังปาก
อยู่กับคนหมู่มากให้ระวังทุกด้าน
ระวังทุกด้านดีทุกเมื่อ
ความรู้จักระวังตัวสร้างความสะดวกและความปลอดโปร่ง

เราเกิดมาเพื่อให้และอยู่เพื่อให้
ถ้าไม่เกิดมาเพื่อให้...ไม่ทราบว่าจะเกิดมาทำไม
จะได้...ต้องให้
ยิ่งให้เท่าใด...ก็ยิ่งได้เท่านั้น

# ยิ่งให้...ยิ่งได้

อาตมาไม่เคยลืมบุญคุณคน
เพียงแค่น้ำถ้วยเดียวอาตมาก็ไม่เคยลืม
เราจึงเจริญรุ่งเรืองของเรามา

อาตมานิสัยไม่ดี
เวลาไปไหน ชอบเอาขนมไปแจก
เพราะตำราเรา " ยิ่งให้ยิ่งได้ "
ยิ่งหวงอดหมดไม่มา
เราไม่หวงไม่อดหมดมาเรื่อย ๆ
รวยตรงนี้ ชื่นใจตรงนี้

ในเมื่อชื่นใจแล้ว
จิตก็เป็นกุศลทำอะไรก็ได้มรรคได้ผล
ได้อานิสงส์สมความมุ่งมาดปรารถนา

อานิสงส์ แปลว่า หลั่งมาไหลมาเทมา
เงินไหลนองทองไหลมาไม่จน
ตรงนี้ไม่มีใครคิด
ต้องหันมุมกลับถึงจะเห็นได้
การปฏิบัติธรรมนี้จะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย
ถ้าท่านมีศรัทธาเต็มที่แล้วง่ายมาก

## คิดขาดทุนก็จะได้กำไร

คนที่มีสติ มีคติประจำใจปกติ
คนนั้น รวย สวย ดี มีปัญญา

จะค้าขายเงินไหลนองแน่ ๆ
จะไปประกอบธุรกิจ บริษัท ห้างร้าน
หรือห้างหุ้นส่วนจำกัด
ก็มีคนอุดหนุนจุนเจือ สำเร็จผล

พระกรรมฐานทำให้ร่ำรวย
จิตใจจะสวย จิตใจดีมีปัญญา
ว่าจะค้าขายอย่างไรจะรวย
ค้าขายอย่างไรจะดี
ค้าขายอย่างไรจะขาดทุน

ถ้าค้าขาย ต้องคิดขาดทุนเสมอ
จึงจะได้กำไร
ถ้าเราเป็นแม่ทัพ
เราต้องคิดแพ้ แล้วเราจะชนะแน่ ๆ
ถ้าเราคิดเอาแต่ชนะอย่างเดียว
เราจะต้องแพ้แน่ ๆ
ตรงนี้พ่อค้าแม่ค้าคิดไว้

# ไม่ว่างเพราะไม่รู้จักว่าง

บางคนเกิดมาไม่คิดว่าจะมีความสำคัญ
จะเป็นหน้าที่การงานอันใด ย่อมมีความสำคัญทั้งนั้น

ถ้าเราขาดความคิดนึก
คิดว่าเราไม่สำคัญ
จะเป็นคนดีได้อย่างไรเล่า
ตัวเองคิดว่าตัวเองไม่สำคัญเสียแล้ว
ไหนเลยกิจการงานหน้าที่ของท่านจะดีได้
มันดีไม่ได้แน่นอน

คนเราจะดีได้
ต้องอาศัยหน้าที่การงานเท่านั้น
ถ้าไม่มีหน้าที่การงานแล้ว
อยู่ในโลกไม่ได้แน่นอน

ผู้มาปฏิบัติธรรมและเนกขัมมะปฏิบัติ
บวชในพระพุทธศาสนา นับว่าท่านโชคดีแล้ว
บางคนจะเข้าวัดจะปฏิบัติธรรม
เจริญพระกรรมฐาน แสนจะยากมาก
บางคนบอกงานไม่ว่าง
อะไรก็ไม่วางเพราะไม่วางงาน...ต้องขาดทุน

# ขี่นจะอม ขมจะกลืน

ความชั่วนั้น
ให้ความขุ่นใจในเบื้องหลัง
ให้ความผิดหวังในเบื้องหน้า
จงพอใจในชีวิตของตัวเอง
โดยไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับชีวิตของผู้อื่น

ขื่นจะอม ขมจะกลืน
มะตูมแข็งนอก มะกอกแข็งใน
แข็งนอกต้องอดทนตากแดดตากฝนได้
มะกอกแข็งใน จิตใจอดทน

ความอดทน...เป็นสมบัติของนักต่อสู้
ความรู้...เป็นสมบัติของนักปราชญ์
ความสามารถ...เป็นสมบัติของนักประกอบกิจ
ความมีระเบียบในชีวิต...เป็นคุณสมบัติของผู้ดี

ให้สร้างความดีอันยิ่งใหญ่
โดยไม่ต้องไปเปรียบเทียบ
กับชีวิตของผู้อื่นเขาให้มันเสียเวลา
จงมองคนในแง่ดีไว้
อย่ามองคนในแง่ร้ายแต่ประการใด

# อดทนได้...ด้วยใจที่เป็นธรรม

คนเกียจคร้านมักมีข้ออ้าง
หนาวนัก ร้อนนัก
เวลาเย็นแล้ว ยังเช้าอยู่
หิวนัก กระหายนัก
แล้วไม่ทำการงาน

ความอดทนได้มีผลดีทุกอย่าง
แต่จะนับว่าเป็นขันติ
ความอดทนอดกลั้นนั้น
ต้องอดได้โดยใจที่เป็นธรรม
ไม่ใช่เพราะความกลัว

การรักษามารยาทให้เรียบร้อย
ได้ชื่อว่าโสรัจจะ พูดสั้น ๆ คือความเสงี่ยม
ข้อนี้ก็ต้องมีเป็นคู่กัน

ถ้ามีแต่ความอดทนอย่างเดียว
ไม่รู้จักรักษากิริยามารยาท
กายวาจาก็จะไม่เรียบร้อยต้องตามความนิยม
เมื่อมีโสรัจจะเข้ากำกับเป็นคู่กัน
ย่อมทำให้งามทั้งภายในและภายนอก

# แสงสว่างแห่งปัญญา

ความอดทนเป็นสมบัติของนักต่อสู้
ความรู้เป็นสมบัติของนักปราชญ์
ความสามารถเป็นสมบัติของนักประกอบกิจ
ความมีระเบียบทุกชนิดเป็นสมบัติของผู้ดี
ทำให้เราเกิดความรู้ความชัดเจนขึ้น

แสงสว่างโดยพระอาทิตย์
หรือแสงสว่างโดยไฟฟ้า
ยังสู้แสงสว่างด้วยปัญญาไม่ได้

ปัญญารอบรู้ รู้เหตุรู้ผล
เป็นตัวแสงสว่างที่แน่นอน คือแสงสงบ
ถ้าสงบมากเท่าไรเกิดแสงสว่างมากเท่านั้น
แสงจิตใจนั้นคือแสงปัญญา
เราจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

ทุกคนมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น
คนแปลว่าปัญหา คนแปลว่ายุ่ง
ไม่สามารถจะรู้เหตุการณ์ในชีวิตตนเองได้
ถ้าเราเจริญพระกรรมฐานเดินให้ช้า ๆ
จะมีปัญญาแก้ปัญหาได้

# ทนตรากตรำ ทนลำบาก ทนเจ็บใจ

ความงามเป็นสมบัติที่มนุษย์ต้องการ
คนเราจึงมีเครื่องแต่งตัว
ประดับประดาด้วยเครื่องอลังการต่าง ๆ
เครื่องประดับทำให้งามภายนอก
ส่วนศิลปวิทยาและความประพฤติ
คือเครื่องประดับภายใน

ผู้ที่แต่งตัวด้วยเครื่องประดับภายนอก
แต่ไม่มีศิลปวิทยา
จะงามชั่วคราวไม่ยั่งยืน
ถ้ามีวิชาความรู้ดูสง่า
แต่ความประพฤติเสีย
ไม่อาจรักษาความสง่านั้นไว้ได้

ความประพฤติจะเป็นไปถูกทางได้
ต้องอาศัยธรรม คือ
ขันติ ความอดทน และโสรัจจะ ความเสงี่ยม เป็นหลัก

ขันติ แปลว่า ความอดทน
มี ๓ ประเภท
ทนตรากตรำ ทนลำบาก ทนเจ็บใจ

# การพึ่งพาอาศัยกัน

ชายข้าวเปลือกหญิงข้าวสาร โบราณว่า
น้ำต้องพึ่งเรือ เสือต้องพึ่งป่าอัชฌาสัย
เราก็จิตคิดดูเล่าเขาก็ใจ
รักกันไว้ดีกว่าชังระวังการ
เราต่างควรพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ดีกว่าหันหลังให้กัน

ขอให้ท่านทั้งหลายหันหน้าเข้าหากัน
มีอะไรก็ช่วยเหลือกันจะมีประโยชน์มาก
อย่าอยู่คนเดียวอย่างแห้วหน่อแนวไม่มีเลย

ถ้าท่านยังไม่มีเวลามาเจริญพระกรรมฐาน
ซึ่งเป็นการสร้างความดีชั้นสูงสุดแล้ว
ขอให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การพึ่งพาอาศัยกัน
เป็นการสร้างความดีที่สุดเบื้องต้นของมนุษย์แล้ว
พระพุทธเจ้าจึงได้สอนเป็นขั้นตอน
สอนเป็นระบบ สอนให้มีระเบียบ
คนมีหลายประเภทตั้งแต่ขั้นต่ำถึงขั้นสูง
ตั้งแต่นิ้วก้อยถึงนิ้วโป้ง
สอนทุก ๆ อย่างที่จะสร้างความดี

# การสร้างบุญให้เกิดแก่ตัวเอง

การเจริญพระกรรมฐานต้องการพึ่งตัวเอง
ต้องการช่วยตัวเองให้ได้
ต้องการจะสอนตัวเองได้
ถ้าสอนตัวเองไม่ได้ไม่ใช่พระกรรมฐาน
ไม่ใช่เอาคนอื่นมาสอน

ถ้าตั้งใจจริง ๆ ได้ผล แค่ ๗ วัน ๗ คืน
ได้ผลแน่ ๆ ขอให้ทำด้วยความตั้งใจ
สร้างบุญให้เกิดแก่ตัวเอง
ถ้าบุญเกิดแก่ตัวเองแล้ว
วาสนามา คนก็มารัก
คนก็มีเมตตากับตัวเอง
เป็นบุญหนักศักดิ์ใหญ่

ถ้ารับราชการไม่ต้องตะเกียกตะกายหาขั้นตอน
พอเรามีบุญวาสนาเข้าข้างหน้ามันแหวกเราไปเอง
ถ้าเราไม่มีบุญวาสนาข้างหน้าเขาก็ไม่แหวกให้ไปนั่ง
เราก็อยู่อย่างนั้นต่อไป

บุญมันอยู่ในตัวเองคือความสุข
สร้างอารมณ์ให้ดีไว้เป็นความสุข

## หาที่พึ่งทางใจคือ " ธรรมะ "

คนเจริญวิปัสสนาทำให้คนไม่ซ้ำรอย
ทำให้เกิดปัญญา
เหมือนเราโง่มาก่อน จากเด็กเลี้ยงควาย
มาปฏิบัติเข้า ความโง่ก็จะเกิดความถูก

ความถูกจะรู้ความผิด
จะมีชีวิตด้วยความเกิดผล
คือปัญญาแหลมหลักปักลงในหนทาง
และเดินทางโดยถูกต้อง

ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน โปรดเจาะแต่เรื่องของตัวเอง
อย่าไปเอาเรื่องของใครไม่ได้
เพราะมากเรื่องมากราวตลอดรายการ มัวหาเรื่องให้มากขึ้น
ทุกข์เราเต็มเปาเต็มกระเป๋าอยู่มากแล้ว
ทำไมเอาทุกข์จรเข้ามาอีกเล่า
เอาทุกข์นอกประเด็นมาใส่ใจ

ไหนเลยท่านจะพบพระ
จะเจอก็แต่แพะ จะเจอแต่แกะดำ
พบแต่อกุศลกรรมตลอดรายการ
มีแต่เวรกรรมตามสนอง

## สำคัญที่ " พระในใจ "

เมื่อเราไหว้มาก ๆ เข้าไปแล้ว
พระท่านจะเข้าไปอยู่ในจิตใจของท่าน
พระที่เดินอยู่นั้น จะปู้ยี่ปู้ยำเป็นพระเพลิงอย่างไรก็ตาม
ไม่สำคัญ...สำคัญที่พระในใจของเรา
ว่าเราไหว้พระถึงพระเข้าไปในใจไหม

ท่านเป็นพระประเภทไหน ไม่ต้องตำหนิ ไม่ต้องติเตียนพระ
แต่ควรตำหนิพระอยู่ในใจของเรา ว่าเป็นพระแท้หรือไม่
จิตใจเป็นกุศลหรือเปล่า ไหว้พระแล้วหันมาดูเงาตามตัว
สุปฏิบัติเราเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ...นั่นแหละพระ
พระสงฆ์จะอยู่ในใจของท่าน ไม่ใช่พระสงฆ์ที่เดินไปมา

จะไปเลือกพระไหว้ จะหาพระที่ดี ๆ
เลือกพระสงฆ์ที่บริสุทธิ์ องค์ไหนล่ะบริสุทธิ์
และบริสุทธิ์รู้ได้อย่างไร ? เราไหว้ไปเถิด
ถึงพระจะด่าเรา...ท่านไม่ได้เป็นพระก็เรื่องของท่าน
ท่านเป็นอลัชชี...ท่านจึงด่าเราแช่งชักหักกระดูกเรา

เรากราบไหว้ถึงพระสุปฏิปันโนก็เข้ามาสู่จิตใจของเรา
พระองค์ไหนเป็นบาปก็เป็นเรื่องของท่าน
เราจะตัดปลิโพธความกังวลนี้เสีย

# ทุกคนเป็นพระได้

พระคือใจเย็น พระคือใจเป็นสุข
ไม่ทะเลาะวิวาทกัน ไม่อาฆาตเคียดแค้นริษยากัน
คนนั้นเป็น "พระ" ได้
ไม่จำต้องกล่าวบวชเฉพาะในพระธรรมวินัยเท่านั้น

ญาติโยมสาธุชนพุทธบริษัทก็เป็นพระได้
มีจิตใจประเสริฐ นึกถึงทานที่บริจาคแล้วก็ชื่นใจ
นึกถึงศีลที่รักษาไว้ก็ดีใจ ชื่นใจว่าเป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบ
นึกถึงภาวนาเมื่อใด จิตใจก็ชื่นบานเมื่อนั้น
นั่นแหละพระใจประเสริฐอยู่ให้บังเกิดผล

คนจะค้นพบพระได้
ต้องเจริญวิปัสสนาอย่างเดียวจึงจะพบ
เพราะพระอยู่ในใจของท่าน
ค้นอย่างไรใช้เหตุอะไรมาค้น
ต้องมีสติไปค้นจิต ควบคุมจิต

เราคิดว่าพระองค์นั้นบริสุทธิ์ เราไหว้พระไม่ได้ไหว้คน
องค์ไหนเป็นพระ เราก็ถึงพระ แล้วก็น้อมจิตเข้ามาถึงใจ
พระก็ถึงใจเราคือไหว้หมู่สงฆ์ผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ
ใจของท่านก็เบิกบาน ใจของท่านก็ดีมีปัญญา

# เอา " ดี " หรือเอา " ชั่ว " ก็เลือกเอา

บางคนจะมาอยู่วัด ๗ วัน
อยู่ได้ ๒ วัน หิ้วกระเป๋ากลับแล้ว
บอกว่ากับข้าวไม่ดี ที่อยู่ไม่ดี มีคนพูดจาไม่ไพเราะ
อดทนอดกลั้นไม่ได้ เกิดอุปสรรคนิดหน่อยก็ทนไม่ไหว
เดินทางต่อไปอีกหมื่นปีก็ไม่พบพระ
บันไดสวรรค์บันไดนิพพาน ต้องทำด้วยความเหนื่อยยาก

จะสร้างความดีโดยไม่เสียเงินเสียทอง
ยังทนลำบากไม่ได้...ท่านจะไปพบพระวัดไหนอีกเล่า
พระที่ไหนจะดีเท่าพระประจำใจของท่าน

บางคนไปไม่ลา...หอบกระเป๋าหนีไปเลย
บอกว่าที่นี่ไม่ดี อ๋อ! ใช่แล้ว จิตของท่านไม่ดีต่างหาก
พอจิตใจท่านดี...อยู่ที่ไหนก็ดีหมด
ท่านจะไม่มีอุปสรรคขัดขวางแต่ประการใด
ขอให้ทำใจเถิด อย่าริษยาใครเขาเลย

จงตั้งใจให้จริง ๆ
สร้างความดีก็ต้องเหนื่อย สร้างความชั่วก็ต้องเหนื่อยเท่ากัน
เอา " ดี " หรือเอา " ชั่ว " ก็เลือกเอา
แต่...เลือกเอา " ดี " เถิด

# คนดี...ใครใครก็ชอบ

ความดีไม่ใช่ทำง่าย ทำยากมาก
ไม่อย่างนั้นก็ดีหมดทุกคน
ไปสวรรค์ด้วยกันหมดทุกคน

บางคนบอกว่า คนดีไม่น่าตายเลย คนชั่วน่าตาย
ถ้าเป็นคนดีใครก็ชอบ ผีก็ชอบ
เขาก็อยากเอาคนดีไปใช้งาน
ก็สมควรตาย

คนชั่วไม่ค่อยตาย ผียังเกลียด
อย่าว่าแต่ผีเลยที่เกลียด
แม้แต่สุนัขมันยังเกลียดเลย

สมาธิเหมือนแบตเตอรี่รถยนต์
หม้อแบตเตอรี่เหมือนสติสัมปชัญญะ
ถ้าสติสัมปชัญญะไม่มี
สมาธิอยู่ไม่ได้
เพราะหม้อแบตเตอรี่เสียแล้ว
เสียบไฟไม่อยู่
ขาดสติสัมปชัญญะรับรองไปไม่รอด
คนนั้นตายแน่นอน

# ยังไม่แก่ ยังไม่ตาย...ยังไม่มาปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรมเป็นการยาก
การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
สติปัฏฐาน ๔ ไม่ใช่ของง่าย
สำหรับผู้มีบุญวาสนาถึงมาเจริญพระกรรมฐาน

ผู้ไร้บุญวาสนาไม่ต้องเชิญมาหรอก ไม่มีทางจะมา
เขาจะไม่สนใจในภาคปฏิบัติธรรม
เขาก็จะพูดพังเพยว่า ยังไม่แก่ ยังไม่ตาย ยังไม่มาปฏิบัติ
ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว ยังไม่คราวย่าคราวยาย ยังไม่มาวัด

อย่าประมาทอาจองต่อสงครามชีวิตนี้
ท่านจะเสียใจในอนาคต
เตรียมตัวก่อนตาย แล้วต้องเตรียมตัวตั้งแต่เป็นเด็ก

ไปเตรียมตอนแก่
จะตายแล้วท่านจะได้อะไร
ท่านจะไม่ได้อะไรติดตัวท่านไปเลย
กลับไปจะผิดหวังเหมือนท่านมา
เกิด...ไม่มีอะไร จะกลับไป...ไม่มีอะไรเลย
เสื้อผ้าสักชิ้นเดียวก็ไม่ต้องมีไป
ท่านจะไปอย่างน่าเสียดายมาก

# ต้องสอนตนเอง

แค่พองหนอ ยุบหนอ
ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอก็พอ
ทำให้มันได้จริงเสียหน่อย
ทุกสิ่งทุกอย่างทำให้ได้จริง

คนอารมณ์ไม่ดี...หายใจสั้น
คนขี้ปดหายใจกระตุก
หายใจให้พอเหมาะพอสมกัน
จะเลิกโกหกเอง

จะรู้ตัวเองว่าโกหกมันไม่เกิดประโยชน์
ให้เขารู้ตัวเองมิใช่คนอื่นมารู้
ไม่ใช่คนอื่นมาสอน
ต้องสอนตัวเอง

รู้เข้าใจ รู้เหตุรู้ผล รู้ต้นรู้ปลาย
รู้กาลเทศะ รู้กิจจะลักษณะ
ถึงจะรู้บาปรู้บุญรู้คุณรู้โทษ
รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์
อย่างนี้สิญาณ เรียกว่า ญาณัง
รู้เหตุการณ์ของตนได้

# เชื่อตอนเป็นบัณฑิต

ไม่ใช่ไปรู้คนอื่นว่าคนนั้นเป็นคนชั่ว
คนนั้นเป็นคนดี...ไม่ได้
ให้รู้ตัวเองว่าตัวเป็นพาลหรือเป็นบาป
ตัวเป็นบัณฑิตหรือเป็นกุศล อกุศล
จะรู้ตัวได้แน่นอน อยู่ตรงนี้
ไม่ใช่ไปรู้คนอื่นเขาไม่ใช่แสวงหาของชั่ว
แต่ต้องการแสวงหาชีวิตอันเป็นบัณฑิตในตัวเอง

ต้องพิจารณาตัวเอง
ถ้าอารมณ์มันชั่ว อารมณ์มันไม่ดีเป็นอันธพาล
ตอนนั้น...อย่าเชื่อ
เชื่อตอนเป็นพาลโยมเสียหายมาก

ต้องเชื่อตอนเป็นบัณฑิตมีความคิดสูง
ถ้าเชื่อบัณฑิต บัณฑิตพาไป่หาผล
ถ้าเชื่อพาลพาลไปหาผิด

จิตเศร้าหมอง จิตไม่ดีแล้ว
จิตเป็นอันธพาลเกิดขึ้นกับตัวเอง
แล้วเราก็ทำงานพาลคนโน้นพาลคนนี้
อารมณ์ไม่ดีเลย...ตรงนี้เป็นพระกรรมฐาน

# เชื่อตอนจิตเป็นพาล...เสียหาย

คบพาลมันก็เป็นพาลไป
คบบัณฑิตมันก็เป็นบัณฑิตไปคือตัวเอง
ถ้าจิตใจมีกุศล ตั้งใจทำงานทุกสิ่งทุกอย่าง
ก็เป็นบัณฑิตมีความคิดสูงติดตามบัณฑิตต่อไป

ถ้าจิตเป็นพาลสันดานบาป
รับรองโยมทำงานเสียหายมาก
ของก็เสียหาย ของโน่นก็หักของนี่ก็พัง
เวลาจิตเป็นบัณฑิตคบมันทำงานต่อไป
ถ้าจิตเป็นอันธพาลทะเลาะวิวาทกันแน่ ๆ
ทำให้เสียหายมากมายหลายกระทง

ตจปัญจกกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าให้มา
ผู้ชายที่จะมาบวชว่าบทพระกรรมฐาน
เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ
ตโจ ทันตา นขา โลมา เกศา

อาตมาบวชมา กว่าจะได้บทนี้ต้อง ๑๐ พรรษา
ถึงจะคิดออก ว่าอ๋อยืนหนอ ๕ ครั้ง
นี่คือตจปัญจกกรรมฐาน
เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป เบื้องบนปลายเท้าขึ้นมา

## ของดีอยู่ในตัว

ไม่ใช่เอาปากว่าเห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ
ไม่ใช่...อย่าเข้าใจผิด ต้องกำหนดทำให้ได้
ได้มาจากยืนหนอ ๕ ครั้ง
เรียกว่า ตจปัญจกกรรมฐาน
เรียกว่ากรรมฐาน ๕

มูลกรรมฐาน
ที่ได้เกิดมาจากท้องของมารดา มีมาครบ
ของดีอยู่ในตัวไม่ทำ ไม่เอาออกมาใช้กันเอง
เอาของดีในตัวมาใช้
จะเกิดประโยชน์แก่ตัวเองและกับบุคคลอื่นด้วย

อ่านออก บอกได้ ใช้เป็น
อ่านคนอื่นทำไมไม่ออก
ต้องรู้วาระจิตของเราก่อน

อารมณ์เราเป็นอย่างนี้เป็นประการใด
ตื่นนอนอารมณ์แบบนี้รถจะชนตาย
อารมณ์แบบนี้ไปได้เงินเป็นล้าน
อารมณ์แบบนี้ไปจะเจอคนตาย
มันจะบอกไว้ชัดเจน

## ดูคน...ดูด้วยปัญญา

การดูคนขอให้ดูเห็นด้วยปัญญา
อย่าไปเห็นกิเลสเขา
เขาเป็นคนดีรู้ได้อย่างไร
ต้องสืบเสาะเจาะให้ลึก อย่าเจาะแต่ภายนอก
ดูผิวเผินไม่รู้เรื่อง ต้องดูถึงจิตใจ
จิตใจนี้สำคัญมาก

บางคนไม่เอาไหน
คนในวัดต่างจิตต่างใจ
พระในวัดไม่ใช่ดีทุกองค์
เก๊มาจากบ้านก็เก๊ต่อไป

ของเก๊เอาไปใช้ได้ไหม
ของเก๊ต้องทิ้ง
แบงก์เก๊ต้องทิ้งไป
เอาแบงก์ดีมาใช้ใหม่ดีกว่า

ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญ
คนในวัดมีทั้งดีและไม่ดี อย่าไปว่าเขา
ทุกคนบอกว่าไม่ดีแต่ความดีเขาก็มี
ต้องมองในแง่ดีกันบ้าง อย่าไปมองในแง่เสีย

# ดูคน...ดูหน้า

ยืนหนอ ทำให้ได้แล้ว
ต่อไปไม่ต้องกำหนดหรอกมันไปเอง
พอเห็นคนมันจะบอก
เห็นหนอตั้งแต่เห็นหน้าจากศีรษะลงปลายเท้า

ดูคนให้ดูหน้า ดูผ้าให้ดูเนื้อ
ดูเสื่อให้ดูลาย
ดูชายให้ดูพ่ออย่าย่อท้อใจ

ถ้าท่านเป็นหนุ่มเป็นสาวก็ดูกันตรงนั้น
ถ้าสาวต้องดูหนุ่มเป็นพ่อบ้านได้ไหม
ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญที่สุด
สำหรับประจำชีวิตของแต่ละท่าน
เรียกว่าพระกรรมฐาน
เป็นผลงานให้แก่ท่านเอง
ไม่ใช่ไปสวรรค์นิพพาน

ต้องการมีมนุษย์สมบัติให้ครบ
สร้างสมบัติมนุษย์ให้ครบแล้ว
จะได้เกิดสวรรค์สมบัติ สวรรค์สมบัติครบ
จะได้ไปนิพพานสมบัติ

# กำไรชีวิต

ท่านผู้ใดมีปัญญา
ทั้งโลกียปัญญาและกุตตรปัญญา
ปัญญาทางโลก ปัญญาทางธรรม คู่กันไป
สติท่านจะดี
จิตท่านจะคิดริเริ่มดำเนินงานใหม่ ๆ
งานที่คนอื่นเขายังไม่ทำ
ออกหน้าเขาก่อนเสมอไป
ตรงนี้เรียกว่าโลกียปัญญา

โลกุตตรปัญญา ที่เรามาเจริญสติปัฏฐาน ๔
ต้องการให้มีปัญญาข้อแรก คือ โลกียปัญญา

ต้องการสร้างความดีในวิชาการ
ต้องการศึกษาเล่าเรียนหมั่นเพียร
ขวนขวายให้สำเร็จด้านวิชาการให้จงได้
แล้วก็จะได้ตามจุดมุ่งหมาย ตามจุดประสงค์ของตน

ในเมื่อได้แล้วเราก็เจริญสติปัฏฐาน ๔
ควบคู่กันไปกับวิชาการทางโลกนั้น
เราก็ได้โลกุตตรปัญญา
สามารถจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นได้

# อดีตเป็นความฝัน ปัจจุบันเป็นความจริง

อดีตเป็นความฝัน
ปัจจุบันเป็นความจริง
อนาคตไม่แน่นอน
อย่าจับมั่นคั้นให้ตาย
ผิดหวังจะเสียใจตลอดชีวิต

ต้องทำปัจจุบันให้ดี
หากหละหลวม เหลาะแหละ เหลวไหล
จะทำมาหากินไม่ขึ้น
ลงทุนไปค้าขายก็ขาดทุน
ตรงนี้น่าคิดเหลือเกิน
ลงทุนไปแล้ว...ต้องให้ได้กำไร

เหมือนเรามาเจริญพระกรรมฐาน
ต้องให้ได้บุญได้กุศล
ให้ได้ผลงานคือชีวิต
จะได้แก้ไขปัญหาได้

อย่าไปสร้างปัญหาในครอบครัว
อย่าไปสร้างปัญหาให้สังคม
อย่าไปสร้างปัญหาให้ลูกหลาน

# เสมอต้น เสมอปลาย

คนเราจะดีได้
ต้องเสมอต้นเสมอปลาย
สวดมนต์เป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ
อโหสิกรรมก่อนแล้วค่อยแผ่เมตตา
รับรองได้ผลอย่างสมคาดปรารถนา

ทำอะไรผลุบเข้าผลุบออกแบบเต่า
รับรองเอาดีไม่ได้
เป็นที่น่าเสียดายมาก
คนเราจึงเอาดีไม่ได้
ใกล้เกลือกินด่าง

กินน้ำค้างแบบจิ้งหรีด
แถมลามาฟังเสียงจิ้งหรีด
กินน้ำค้างกลางใบหญ้า
ส่งเสียงจี๊ด ๆ ขึ้นมา
ลามันชอบ...จึงถามจิ้งหรีดว่า
กินอะไรเสียงจึงเพราะนัก

ขอฝากไปตีความไปคิดเอาเอง
สรุป...โง่ด้วยกันทั้งคู่

# อย่าเดินตาเดียว

เรามาปฏิบัติเจริญพระกรรมฐาน
ไม่ต้องการมาอ่านหนังสือ
ไม่ต้องการมาเขียนหนังสือ
เพราะหนังสือมีด้วยกันหลายเล่ม

ท่านมีปัญหา
หนังสือเล่มไหนเล่า
จะแก้ปัญหา
ให้แก่ท่านได้
มีบ้างไหม ?

นักกรรมฐานโปรดจำไว้
เราต้องการจะสร้างความดีเพื่อแก้ปัญหา
เป็นข้อคิดสำหรับทุกคน
หมากรุกมี ๖๔ ตา
อย่าเดินตาเดียว

คนประเภทชั่วดูได้เลย
เดินอยู่ตาเดียว...
ดีเท่านี้เอง
ดีกว่านี้ไม่ได้อีกแล้ว

# แต่ละวันเราได้หรือเสีย

ผู้ที่สามารถใช้เวลาให้เป็นประโยชน์
คือ ผู้รู้จักสะสมความเจริญเพิ่มพูนขึ้นได้
จนกระทั่งงบดุลนั้น เป็นงบดุลที่แสดงถึงฐานะที่มีกำไร
ทั้งนี้เราจะต้องใช้เวลาที่ผ่านไป
อย่างน้อยในแต่ละวัน
ให้ได้ประโยชน์ให้ได้กำไร

ฉะนั้นตัวเราเองที่จะต้องสำรวจ
แม้แต่ในแต่ละวันว่า
วันหนึ่ง ๆ เราได้หรือเราเสีย
ไม่ต้องไปรอสำรวจถึงปี

ในทางพระพุทธศาสนา ท่านบอกอยู่เสมอ
ให้ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท
การที่ต้องดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทนั้น
เพราะสัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลง
เพราะสิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

เราจึงต้องไม่ประมาท
เพราะว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีความแน่นอน
เปลี่ยนแปลงไปอย่างโน้นอย่างนี้

# ทางแห่งความสำเร็จในชีวิต

การเจริญพระกรรมฐาน
มีประโยชน์ ๒ อย่าง
ทั้งทางโลกและทางธรรม

การทำงานทุกชนิดจะสำเร็จได้
ต้องฟันฝ่าอุปสรรคมาก

งานทุกอย่างต้องมีความยุ่งและความยาก
แฝงอยู่เสมอทุกเวลา
เช่นเดียวกับการเดินทางกลางทะเล
จำต้องโต้คลื่นฝืนลมบ้างเป็นธรรมดา
เหมือนการเจริญพระกรรมฐาน
มีอุปสรรคทั้งนั้น...
ต้องมีขันติความอดทน

อิทธิบาทคือ ทางแห่งความสำเร็จ ๔ อย่าง
ความพอใจในงานที่ทำ เรียกว่า ฉันทะ
ขยันทำงานนั้น เรียกว่า วิริยะ
เอาใจฝักใฝ่ตรวจตราในงานนั้น เรียกว่า จิตตะ
ค้นคว้าหาเหตุผลดีชั่วประการใดนั้น เรียกว่า วิมังสา
หาเหตุผลก่อนว่าถูกต้องประการใด

# ทำไม...จึงเติมไม่เต็ม

ไม่ว่าเราจะทำงานอะไร
หากเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นแล้ว
จะปรากฏว่างานที่ง่ายจะกลายเป็นงานที่ยาก
งานน้อยก็กลายเป็นมาก
งานเบาก็กลายเป็นงานหนัก
เกิดความรวนเร ที่สุดก็ทอดทิ้งงานนั้นไป
ทำไปไม่สำเร็จต้องเดือดร้อนในภายหลัง

ความรักอันใดที่ไม่ผิดศีลธรรม
ไม่ผิดกฎหมายบ้านเมืองแล้ว
ควรปลูกฝังให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น

ถ้าเป็นฝ่ายตรงกันข้ามก็ไม่ควรปลูก
เพราะถึงจะสำเร็จก็ไม่ใช่ทางเจริญรุ่งเรืองแต่ประการใด

จงจำไว้ว่า น้ำขึ้นให้รีบตัก
ถ้ามัวชักช้าอยู่ ถ้าน้ำลงก็จะได้แต่เลน แก้ตัวยาก
เข้าตำราที่ว่า กว่าถั่วจะสุก งาก็จะไหม้ น่าเสียดายจริง ๆ
คนเราเพียงประดับด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ เท่านั้นยังไม่เพียงพอ
ต้องหาวิชาความรู้ประดับตัวด้วย
ทั้งความดีเข้าช่วยด้วยทุกประการ

# คิดต่าง...ไม่ใช่ปัญหา

การที่คนเรามีความคิดเห็น
ไม่ตรงกันหรือขัดแย้งกัน
เป็นเรื่องธรรมดา
เพราะคนเราย่อมมีความคิดเห็นต่างกันได้
ตามสภาพของจิตใจของใครของมัน

ถ้ามีความปรารถนาดีต่อการงานของหมู่คณะ
มีความรักหมู่คณะ
ก็สามารถทำงานด้วยกันได้
ไม่มีปัญหา

เหมือนชอบรสอาหารไม่เหมือนกัน
เป็นเรื่องธรรมดา
มีความรักกัน
สามารถรับประทานร่วมกันได้ด้วยดี
เพลิดเพลินสนุกสนาน

โปรดเข้าใจว่า
คนที่มีความคิดเห็นไม่เหมือนเรา
ไม่ใช่คนเลวทรามเสียหาย
เป็นคนดีเหมือนเรานั่นเอง

# ความเห็นไม่ตรงกัน...ทำงานร่วมกันได้

การทำให้คนที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน
ทำงานด้วยกันได้
มีความสามัคคีปรองดองกัน
เป็นความสามารถของการปกครอง
และการบังคับบัญชาบุคคลของนักบริหาร

เครื่องวัดความคิดเห็นว่าจะตรงจุดหมายหรือไม่นั้น ได้แก่
ระเบียบแบบแผน...ขนบธรรมเนียมประเพณี
เหตุผล...ข้อเท็จจริง...กฎธรรมดา
ความยอมรับของมหาชน

ความสงบชั้นสุดยอด หมายถึง
ความสงบของจิตใจจากการเจริญพระกรรมฐาน
คือ ใจอยู่ในปกติภาพ
และอิสระภาพตามธรรมชาติของมัน

เวลามีอารมณ์มากระทบก็ไม่หวั่นไหว
ไม่กระเทือนประการใด
ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มาถึงก็ไม่ดีใจ
ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ มาถึงก็ไม่เสียใจ
มีอุเบกขา คือความวางเฉย หรือความรู้สึกเฉย ๆ

# นอนนาน...งานน้อย

คนขยันกับคนเกียจคร้านก็รักสุขด้วยกันทั้งนั้น
แต่คนรักสุขแต่เกียจคร้านชื่อว่าทำไม่ถูก
เพราะไม่มีอะไรรับรองว่ารักสุขต้องเกียจคร้านจึงจะพบสุข
ส่วนคนรักสุขแล้วขยัน ชื่อว่าทำถูกจะได้พบความสุขแน่นอน
มีพุทธภาษิตไว้ว่า " บุคคลจะล่วงทุกข์ไปได้เพราะความเพียร "

คนเกียจคร้านมี ๓ ลักษณะ คือ
ทอดธุระที่กะไว้ว่าจะทำ ผัดวันประกันพรุ่ง
เบื่อหน่ายกับการงานที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า
ผลัดเปลี่ยนเวลาเรื่อยไป
คนขยันมีลักษณะ ๓ อย่าง คือ
รีบทำธุระที่กะไว้ไม่ทอดธุระ ทำหน้าที่มาถึงมือในไม่ช้าให้เสร็จ
ทำงานตามเวลา ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

ดังคำกลอนที่ว่า : นอนนานงานน้อย...กินบ่อยเงินหมด
มีเงินหน้าสด...หมดเงินหน้าแห้ง...เพราะแล้งน้ำใจ

คนเกียจคร้านคือคนกลัวงาน
เห็นงานเป็นภัยที่จะนำความทุกข์มาให้
ส่วนคนขยันคือคนกล้าหาญ
เห็นงานเป็นกีฬาที่จะนำความสุขร่าเริงมาให้

# ข้อคิดธรรมะจากผึ้ง

สังคมจะอยู่ร่มเย็นได้
ด้วยบุคคลในสังคมนั้นต้องเจริญพระกรรมฐาน
นำธรรมะที่ได้จากตัวผึ้งมาสอนใจคน
ซึ่งใช้ได้เป็นอย่างดี

ธรรมะ ๕ ประการจากตัวผึ้งดังกล่าว
ขยันหากิน บินไม่สูง รักความสะอาด
ฉลาดสะสม นิยมความสามัคคี

อันธรรมดาว่าวจะขึ้นสูงได้ต้องโต้ลม
ถ้าไม่มีลมโต้ว่าวสูงขึ้นไม่ได้
ท่านโปรดตีความหมายข้อนี้ให้ได้
ปลาที่เป็น ๆ มีชีวิต
จะต้องแหวกว่ายทวนกระแสน้ำ
ไม่มีปลาตัวใด จะว่ายลงตามกระแสน้ำ นอกจากปลาตาย

ต้องทนลำบากไปก่อนจึงค่อยสบายในภายหลัง
ถ้าเหลือกำลังมากจงช่วยออกปากบอกแขกแบกหาม
ความทุกข์ยากลำบากเป็นครูสอนตัวท่านได้ดี
ท่านสาธุชนทั้งหลายถ้าท่านประสบความทุกข์ยากลำบากมา
จะเป็นครูสอนตัวท่านได้ดีที่สุด

## เกิดเป็นคน...ต้องทนลำบาก

คนที่ท้อแท้ไม่เคยลำบาก...ไม่มีครู
เหงื่อไม่ออกเมื่อยังเป็นเด็กยังหนุ่ม
จะไปออกเป็นน้ำตาเมื่อคราวแก่
เพราะไม่มีสมบัติอะไรจะเหลือแต่ประการใด

อยู่กินอย่างคนรวยจะยากจนเมื่อภายแก่
อยู่กินอย่างคนยากจน จะร่ำรวยไปจนวันตาย
แต่งตัวเหมือนเทวดาไม่มีปัญญาหาเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง
เกิดเป็นคนก็ต้องทนลำบาก ถึงตกยากก็ต้องอยู่สู้ไม่หนี

ยุคใหม่สมัยนี้ขอเตือนท่านสาธุชน
ทำบุญก็พิจารณาก่อนทำ...อย่าให้มันมากไป
ทำพอสมควรพอจะทำได้มองเห็นผล
อย่าฟุ่มเฟือย จ่ายมากจะยากจน
ประคองตนไว้ให้ถูกทุกข์ไม่มี

มีสลึงพึงบรรจบให้ครบบาท อย่าให้ขาดสิ่งของต้องประสงค์
มีน้อยใช้น้อยค่อยบรรจง อย่าจ่ายลงให้มากจะยากนาน
เป็นมนุษย์บุรุษโชค อย่าโศกเศร้าให้เร่งเข้าสร้างฐานะมาต่อสู้
หนักก็เอาเบาก็รับประดับชู
เป็นเกียรติคู่ความดีศักดิ์ศรีตัว

# คนขาดคุณธรรม...รกหญ้าดีกว่ารกคน

เงินและงานการศึกษาควรหาก่อน
อย่ารีบร้อนไปหารักงานจักเสีย
ถ้าขาดเงินขาดงานพาลขาดเมีย
งานไม่เสียเมียคงมีเงินคงมา

ถ้ารักยศรักศักดิ์อัครฐาน
ต้องรักงานไว้ประกันขันอาสา
ถ้างานลด ยศก็ถอยด้อยราคา
มีปัญญาอย่าขี้ฉ้องอมือตัว

โบราณท่านสอนว่า รกคนดีกว่ารกหญ้า
แต่ถ้าคนขาดคุณธรรมขาดสติปัญญา รกหญ้าดีกว่ารกคน
อันทางคดลดเลี้ยวป่าเปลี่ยวปรก ก็พอโค่ถางดายให้หายรก
แต่นิสัยคนขี้ปดมักคดโกง
ยากจะจรรโลงให้หายโล่งเหมือนทางเตียน

อีกคำหนึ่งว่า เลี้ยงคนดีกว่าเลี้ยงหมา
ถ้าเลี้ยงคนทรามปัญญาเป็นอันธพาล
สร้างปัญหาหนักอกรกสมอง
ก่อกวนให้ชาวบ้านเดือดร้อน
นอนตาไม่หลับ...เลี้ยงหมาดีกว่าเลี้ยงคน

# จงเอาเยี่ยงกา...อย่าเอาอย่างกา

โบราณท่านสอนไว้ จงเอาเยี่ยงกาแต่อย่าเอาอย่างกา
ธรรมดานกกา หรืออีกานั้นมันตื่นแต่เช้ามืด
มันจะตื่นก่อนสัตว์ทุกชนิด ในบรรดาสัตว์ที่หากินยามเช้า

ท่านจึงสอนให้เราดูเยี่ยงมันแต่อย่าเอาอย่างมัน
เอาเยี่ยงมันได้คือตื่นแต่เช้ามืด
แต่อย่าเอาอย่างมันเพราะสันดานของอีกา
ถึงมันจะตื่นแต่เช้ามืดก็จริง
แต่มันไม่ได้หากินโดยสุจริต ด้อม ๆ มอง ๆ ลักของเขา
เวลาคนเขาเผลอแล้วเมื่อใดได้โอกาสก็ฉวยลับหายตัวไป

เหมือนคนบางประเภท
ที่มีสันดานโสโครกที่มักทำนาบนหลังคน
เผลอไม่ได้ประมาทไม่ได้ต้องคอยระมัดระวัง
แม้เวลาจะหลับจะนอนก็ต้องระแวดระวัง หลับไม่สนิทติดกาย

พระพุทธองค์ยังทรงตำหนิคนประเภทนี้
คนที่มีสันดานโสโครก มักเห็นแก่ได้
คนพวกนี้ไม่ได้ด้วยเล่ห์ต้องเอาด้วยกล
ไม่ได้ด้วยมนต์ก็ต้องเอาด้วยคาถา
หามาโดยสุจริตไม่พอต่อความต้องการ

# อย่าขยันนอกหน้าที่

ชีวิตคืองานที่ทำ
สันโดษ มักน้อยเป็นบรมสุข บรมทรัพย์
พระกรรมฐานทำให้เราเกิดสันโดษ

สันโดษยินดีสิ่งที่มีอยู่
ยินดีและรักษาสิ่งที่หามาด้วยความยาก
หามาด้วยความลำบาก หามาด้วยความสุจริตธรรม
หามาด้วยสติปัญญาของตน
โปรดรักษาด้วยตรงนี้ อย่าสุรุ่ยสุร่าย

พระพุทธเจ้าทรงสอนนักสอนหนา
สันโดษตัวนี้คือทำงานของเรา
อย่าขยันนอกหน้าที่การงาน
เรียกว่าสันโดษต่อการงานที่ทำเท่านั้น
อย่าไปขยันนอกหน้าที่การงาน

คำสอนของพระพุทธเจ้า
มักน้อย แปลว่าอย่ามักมากอยากได้ของเขาโดยไร้ความหมาย
แต่หมายถึงได้มาด้วยกำลังแรงแข็งขัน ได้มาด้วยความถูกต้อง
ได้มาด้วยการใช้สติปัญญาทำมาหากิน
ประกอบอาชีพการงานด้วยความสุจริต ยุติธรรม

# เพลิงกิเลส...เพลิงทุกข์

ถ้าเราเข้าใจหลักสันโดษ
ในพระพุทธศาสนาที่จะทำให้เรามีความสุข
ถ้าเราไม่เข้าใจและขาดสันโดษ
เราจะเดือดร้อนกันจนตายไป
เพราะใจภายในมันเผาเอง
คือเพลิงเผา มี ๒ ชนิด
❖ เพลิงกิเลส ❖ เพลิงทุกข์

เพลิงกิเลส คือไฟอันเกิดจาก โลภ โกรธ หลง
เราเคยเห็นเพลิงชนิดนี้ไหม้คนเราได้ชัด
เช่น เกิดโลภจัด โกรธจัด นี่เห็นได้ชัด

บางคนบอกว่า พวกหลงจัดไม่ค่อยเห็น
แต่ที่จริงก็มีมาก เช่น ที่ติดบุหรี่ ติดยาเสพติด
ติดสุรา ติดการพนัน ติดอะไรทำนองนี้
คือพวกถูกไฟไหม้เรียกว่า ถูกเพลิงกิเลส

เพลิงกิเลสนั้นเผาใจ
คือความทุกข์ คือเพลิงที่เกิดจากความแก่
ที่เป็นทุกข์ เกิดจากความเจ็บ ความตาย
เราเกิดมาแล้วก็ต้องถูกเพลิงชนิดนี้เผาแน่นอน

# ไร้ค่า...คนหมดราคา

คนขี้เกียจกลับบ่นว่าไม่มีงานทำ
เดี๋ยวนี้มาที่วัด
บ่นว่าลูกสาวไม่มีงานทำบ้าง
งานพ่อแม่มีตั้งเยอะแยะ...ไม่เคยช่วยพ่อแม่

คนประเภทนี้อย่าไปช่วยและไม่ฝากงานด้วย
แสดงว่าตัวเองเกียจคร้านในหน้าที่
งานเยอะแยะไม่ทำ งานกวาดบ้าน
ถูบ้านก็ไม่สามารถจะทำได้
สวนรกรุงรังก็ไม่สามารถจะทำได้

คนประเภทนี้แปลว่าไร้ค่า ไม่มีคุณธรรม
ไม่มีคุณภาพในชีวิต เป็นคนหมดราคา
เหมือนของไม่ดี ราคามันต่ำ
ของดีราคาสูง จะเป็นเพชรนิลจินดาประการใดก็ตาม

ขอฝากญาติโยมยืนหนอให้ได้
เพื่อต้องการจะให้จิตกับสติคุมกันได้
เอาจิตกับสติมาอยู่ด้วยกัน
๑ บวก ๑ เป็น ๑ เรียกว่าภาคผนวก
จิตเข้ากับสติรับรองปัญญาเกิดแน่นอน

# สู้ไม้เท้าอันเดียวก็ไม่ได้

คนขาดที่พึ่ง
คือ คนที่ไม่มีทางเดิน, ทางตันหมด
อับเฉาอับจน หมดอาลัยตายอยาก
ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้นกับคนประเภทนั้น

เราแก่เมื่อใดว้าเหว่เมื่อนั้น หาที่พึ่งไม่ได้
จะพึ่งลูกพึ่งหลาน ก็แลเหลียวเปลี่ยวใจ
เป็นที่พึ่งไม่ได้ทั้งนั้น
จะพึ่งได้ชั่วคราว
เมื่อมีชีวิตอยู่ด้วยกันเท่านั้น
คำพังเพยว่าไว้ สู้ไม้เท้าอันเดียวก็ไม่ได้

ท่านโปรดหาที่พึ่งเสียแต่บัดนี้เถิด
อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ฯ
ตนเท่านั้นเป็นที่พึ่งแห่งตน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
เป็นที่พึ่งของตัวเองได้
สติเป็นเรือนจิต ใช้ชีวิตเป็นเรือนใจ
ใช้ปัญญาเป็นแสงสว่างส่องทางเดินไปเถิด
จะได้ล้ำเลิศในชีวิตของท่าน

## ของดีอยู่กับตัวเราทุกคน

ทรัพย์ภายในเป็นแร่ชนิดหนึ่ง
ทรัพย์ภายนอกก็ถูกดึงดูดมา
เงินไหลนองทองไหลมา
ท่านจะเป็นเศรษฐีมหาศาล

ท่านจะไม่มีคำว่า " ยากจน"
อับเฉาจนปัญญาอีกต่อไป
ไม่จนแต้ม จนใจ จนจิต อีกต่อไป
นี่คืออริยทรัพย์

จิตใจท่านเป็นทรัพย์
จะไปเหนือมาใต้
ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้
จะดูดเงินไหลนองทองไหลมา
เข้าบ้านท่าน

ท่านจะรวยมหาศาล
รวยด้วยอริยทรัพย์ภายใน
ทรัพย์ภายนอกก็หลั่งไหลมาเอง
ดูดมาเองโดยไม่ต้องเหนื่อยยาก
ไม่ลำบากลำบนแต่ประการใด

# ทำบุญเป็นบุญจริง

อย่าหวงกันกินหวงกันใช้
ตำราของอาตมา ยิ่งให้ยิ่งได้
ยิ่งหวงอดหมดไม่มา
ไม่หวงไม่อดหมดมาเรื่อย ๆ

บางทีอาตมาเห็นหลายรายแล้ว
มาถวายหลวงพ่อวัดอัมพวันองค์เดียว
หลวงพ่อไม่อยู่เอากลับเลย
นี่หรืออริยทรัพย์

อาตมาถึงกับเข็ด
เจ็บแล้วต้องจำ จำแล้วต้องจด
กำหนดจดจำให้จงได้
ประวัติศาสตร์ต้องบันทึกจดเป็นตำรา
บางคนเอากับข้าวมาเลี้ยงพระ
เลี้ยงเสร็จแล้วขนเอากลับไปบ้าน
ลูกศิษย์ไม่ได้กินสักคน

ทำบุญต้องสุนทาน
คนมีอริยทรัพย์ภายใน
เขาไม่หวงกันกิน...สละแบ่งปัน

# ทรัพย์ภายใน...ไม่มีวันหมด

ทรัพย์ภายนอกนั้นหมดได้
แต่ทรัพย์ภายในไม่มีวันหมด
ทรัพย์ภายในคือศรัทธา
ปลูกความเชื่อความเลื่อมใสให้กับตัวเอง
ศีล คือ ปกติ มีสติสัมปชัญญะ

พระกรรมฐานคือทรัพย์
รักษากายวาจาคือเรียบร้อยดีมาก
มีสติสัมปชัญญะ
โดยการกำหนดจิตมีอริยทรัพย์

ถ้ามีสติสัมปชัญญะ
จะไม่สามารถทำบาป
สะดุ้งกลัวต่อบาปทุจริต ผิดศีลธรรม
ท่านจะไม่ทำบาปเรียกว่า หิริโอตตัปปะ

นอกจากนั้น พหุสัจจะ
ความเป็นคนเคยได้ยินได้ฟังมามาก
จะเกิดประโยชน์กับท่านเองโดยเฉพาะ
ควรจะรู้จักให้ทาน
ทรัพย์ของท่านมีก็แบ่งกันกินแบ่งกันใช้

# หัวใจเศรษฐี

อุ อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียร
อา อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการระวังรักษา
กะ กัลยาณมิตตา คบคนดีไว้เป็นมิตรสหาย
สะ สมชีวิตา เลี้ยงชีพตนตามควรแก่รายได้

" ความจน " ทุกชนิด
อาจจะ " จนเพราะไม่มี " หรือ " จนเพราะไม่พอ "
ตลอดถึง " จนความดี " ความจนทุกชนิดล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น
ผู้หวังความสุขความเจริญจึงควรหาทางป้องกัน
อย่าให้ความจนเกิดขึ้นได้
หรือเมื่อเกิดขึ้นแล้วให้รีบหาทางกำจัดเสีย

ไม่มีอะไรดีเท่าการเจริญพระกรรมฐาน
แก้ปัญหาความจน ให้เรารวยน้ำใจ
ได้ชื่อว่าอาศัยอยู่ในโลกด้วยความสุขสำราญ

ท่านที่ยากจนให้รีบหาทางแก้ไขให้พ้น
หรืออย่างน้อยก็ให้ผ่อนหนักเป็นเบา
ส่วนผู้ที่ยังมิได้เผชิญกับความยากจน
จงหาวิธีป้องกันเสียแต่เนิ่น ๆ ด้วยความไม่ประมาท
เพราะความจนเป็นโจรที่คอยปล้นความสุขของคนเรา

# ไร้ทรัพย์ อับปัญญา

คำว่า " จน " คือ ขัดสน, ไร้ทรัพย์, แพ้, หมดทาง
เช่น จนตรอก...ไม่มีทางไป จนใจ...ไม่มีทางคิด
จนแต้ม...ไม่มีทางเดินจนมุม...ไม่มีทางหนี
ความยากจนจึงแยกเป็น ๒ ส่วน
คือ " จนทรัพย์ " กับ " จนความดี "

สำหรับ "จนทรัพย์" ยังแบ่งประเภทออกไปอีก ๒
คือ จนเพราะไม่มี ที่เราเรียกว่า ยากจนอย่างหนึ่ง
กับจนเพราะมีไม่พอ เรียกว่าจนใจอย่างหนึ่ง
ส่วน " จนความดี " ได้แก่ ไม่มีความดี สมกับที่เป็นอยู่
ความจนแต่ละอย่างทำให้เกิดทุกข์ทั้งนั้น

เพราะเงินทองใคร ๆ ก็ยกย่องว่าเป็นแก้วสารพัดนึก
ถ้าขาดเสียแล้วทำให้นึกอะไรไม่ได้
ถึงได้เพียงแต่นึกแต่ไม่ได้จริงเหมือนได้สมบัติในยามฝัน
เอาจริงเอาจังอะไรไม่ได้สักอย่าง

ว่าถึงสติปัญญาความคิดอ่านที่พลอยจะหดสั้นลงไปด้วย
จิตมันหดหมดอาลัยตายอยาก ตรงกับที่ว่า " ไร้ทรัพย์ อับปัญญา "
กลายเป็นคนเจ้าทุกข์ ใจคอไม่เบิกบาน หมดสง่าราศี
จะเจรจาพาทีกับใครหรือเข้าสังคมไหนไม่ใคร่เต็มภาคภูมิ

# เป็นคนอย่าจนความดี

ทุกคนคือตัวละครของโลก
มีหน้าที่แสดงต่าง ๆ กัน
สุดแต่ผู้กำกับการแสดง
คือตัวกรรมจะบัญชาตลอดเวลา

ใครแสดงดีก็มีชื่อเสียง
ใครแสดงไม่ดีก็ได้รับแต่ชื่อเสีย
ฉะนั้นในฐานะที่เราเป็นคนของโลก
ควรซื่อสัตย์ต่อหน้าที่

จงจำไว้สั้น ๆ ว่า
เกิดมาเป็นคน
อย่าให้จนความดี
เกิดมาทั้งทีต้องให้มีดีติดตนไป

ถ้าใครต้องการให้พ้นวนเวียนมุ่งสู่โลก
โลกุตตระอันเป็นแดนเกษม
พระพุทธเจ้าก็ตรัสสรุปว่า
ให้ตัด " อยาก " เสีย ได้อย่างเดียวเท่านั้นก็สิ้นทุกข์
เพราะเมื่อหมดอยาก
ทุกข์อื่นก็พลอยหมดไปด้วย

# ความจนเป็นทุกข์ของโลก

ทางโลกถือว่ามีเงินมีทองเจรจาได้
คือทำให้เสียงดัง เข้าไหนเข้าได้ ผู้คนยำเกรง
คนร่ำรวยซึ่งมีญาติทั่วทิศ มีมิตรทั่วประเทศ

เหมือนต้นไม้มีผลดก
นกกาพากันรุมล้อมมากมาย
แต่พอไร้ผลนกกาก็พากันห่างเหิน
สมกับที่ท่านว่า " ยามมั่งมีญาติมาก ยามตกยากญาติหมด "

ความยากจนยังเป็นมารคอยบันดาลให้คนเสียตั้งแต่ต้น
เพราะนิสัยตลบตะแลง
สับปลับกลับกลอกพูดจาเหลวไหล
ให้มีหนี้สินรุงรัง
กลายเป็นคนทุจริตฉ้อราษฎร์บังหลวง ล่อลวงปล้นสะดม
ทั้ง ๆ ที่บางคนไม่อยากทำเช่นนั้น แต่ความจนบังคับ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความจนเป็นทุกข์ในโลก
เหตุของความจน ๔ อย่าง คือ
๑. ความเกียจคร้าน ๒. ไม่รู้จักรักษาทรัพย์
๓. มีมิตรชั่ว ๔. ไม่รู้จักใช้จ่ายทรัพย์ของตนเอง
ในเหตุ ๔ ประการนี้ ดูเหมือนว่าข้อสุดท้ายปฏิบัติกันได้ยาก

## ปากถุงล้น ก้นถุงรั่ว

คนที่สุรุ่ยสุร่ายแม้รายได้จะมาก
ถึงขนาดที่เรียกว่า ปากถุงล้น
แต่ตราบใดที่ก้นถุงยังรั่วก็ตั้งตัวได้ยาก
เพราะมีแต่รายรับรายจ่าย...แต่ไม่มีรายเหลือ

ยังมีเหตุอื่น ๆ อีกที่ทำให้ยากจน
เช่น หนักในทางอบายมุข มัวเมาในการพนัน
ชอบเสพสุราเมรัยเกินขอบเขต
ตลอดจนมักมากในกามารมณ์ตรงกับที่ว่า
" สุรา นารี พาชี กีฬาบัตร " นั่นเอง

บางคนมีนิสัยสะเพร่า ของอะไรหายก็ไม่ติดตามหา
โดยถือเสียว่าหมดหาใหม่ หายช่างมัน
เครื่องใช้ชำรุดนิดหน่อยก็ทิ้ง ไม่รู้จักซ่อมแซม ได้ครึ่งเสียครึ่ง
บ้านเรือนปล่อยให้สกปรกรุงรัง พูดจาหยาบคายไม่เป็นมงคลแก่หู
รวมความว่าเอาหลักอะไรไม่ได้เลย

ถ้าคนใดมีลักษณะอย่างนี้แล้ว ทายว่าตั้งตัวได้ยากเต็มที
ถึงจะร่ำรวยมาก่อนก็ปกครองทรัพย์ไว้ไม่ได้นาน
เพราะศรีคือมิ่งขวัญ เป็นที่มาแห่งโภคะ
หมายความว่าทรัพย์สมบัติชอบอยู่กับคนดี ๆ

# อย่าแค่ภาวนา...แต่ต้องทำด้วย

เมื่อรวยได้ก็จนได้ ท่านอย่าประมาท
และเมื่อจนได้ก็รวยได้เป็นของคู่กัน
ไม่ต้องวิตกกังวลแต่ประการใด

ท่านว่า...ทรัพย์นี้มิไกล ใครปัญญาไว หาได้บ่นาน
ทั่วแคว้นแดนดิน มีสินทุกสถาน ผู้ใดเกียจคร้าน บ่พานพบนา
และว่า ทรัพย์ในดินสินในน้ำ หมายความว่า
ทรัพย์มีทั่วทุกหนทุกแห่งขออย่างเดียวให้ลงมือทำ...สำเร็จแน่

พระพุทธเจ้าจอมปราชญ์ ตรัสแนะทางร่ำรวยไว้ว่า

- ❖ ต้องขยันทำงาน
- ❖ ต้องรักษาทรัพย์ไว้ให้ปลอดภัย
- ❖ เลือกคบแต่คนดีมีปัญญา
- ❖ เข้าใจใช้จ่ายทรัพย์ของตน

มีบางคนตั้งชื่อธรรมะทั้ง ๔ ข้อนี้ว่า "หัวใจเศรษฐี"
โดยนำอักษรตัวต้นของศัพท์ คือ อุ, อา, กะ, สะ มาเรียงรวมกัน
ท่านว่าใครภาวนาอยู่เสมอแล้วรวยทุกคน

แต่อย่าพึงเข้าใจผิดคิดว่า
เมื่อภาวนาคาถานี้แล้วไม่ต้องทำมาหากินอะไรกันเลย
เพียงนั่งภาวนา อุ อา กะ สะ อุ อา กะ สะ
เงินทองก็จะไหลมาเทมา ถ้าเข้าใจอย่างนี้ก็ถือว่าเป็นกรรมของคน ๆ นั้น
เพราะแทนที่จะกลายเป็นเศรษฐี กลับกลายเป็นยาจกไปเลย

# พอเมื่อไหร่...รวยเมื่อนั้น

ใจจนอันเกิดจากการไม่รู้จักไม่พอ
คือ ถึงจะมีทรัพย์เหลือล้น
ความรู้สึกก็ยังจนอยู่เสมอ
จนแบบนี้ทำให้ใจดิ้นรนอยู่เป็นนิจหาความสุขได้ยาก

บางรายจะกินอยู่ใช้สอยก็เบียดกรอ
มุ่งแต่จะสะสมทรัพย์ท่าเดียว
มีทรัพย์ไว้ก็เหมือนกรวดดิน ผลสุดท้ายได้ดีที่ลูกหลาน
เหมือนผึ้งที่อุตส่าห์สะสมน้ำหวานไว้
ให้ผู้อื่นเอาไปกินสบาย ตัวไม่ได้กิน

จนชนิดนี้ต้องแก้ด้วยวิธีทำใจให้พอ
คือถ้าพอเมื่อไหร่ก็รวยเมื่อนั้น
ตรงกับที่ท่านว่า ความไม่พอใจจนเป็นคนเข็ญ
พอแล้วเป็นเศรษฐีมหาศาล
จนทั้งนอกทั้งในไม่ได้การ จงคิดอ่านแก้จนเป็นคนพอ

การแก้จนแบบนี้
ไม่ใช่ท่านสอนให้งอมืองอเท้า ไม่ให้ก้าวหน้า
เพียงแต่ว่าให้หาความสุข
จากทรัพย์สินที่มีอยู่ให้จงได้เท่านั้น

# อยากมาก...ทุกข์มาก

แต่ว่าเพราะการละความอยากนับว่ายากยิ่ง
เนื่องจากคนเรามีปกติติดอยู่ในความอยาก
ซึ่งมีทั้งอยากได้ในสิ่งที่ตัวรัก
อยากเป็นในสิ่งที่ตัวชอบ
อยากไม่เป็นในสิ่งที่ตัวชัง
ทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเราในทุกวันนี้
ล้วนเกิดจากความอยากในสิ่งนี้ทั้งสิ้น

ถ้าใครอยากน้อยก็ทุกข์น้อย
ถ้าหมดความอยากก็ไม่ทุกข์เลย

แต่วิสัยปุถุชนจะให้พ้นอยาก
เห็นจะยากสักหน่อย
เอาเป็นว่าอย่าให้อยากผิดทาง
ผิดเรื่อง ผิดราว
ผิดพระธรรมวินัย
ผิดกฎหมายบ้านเมืองก็นับว่าใช้ได้

แต่ในขณะเดียวกัน
ควรพยายามลดความอยากทีละน้อย
เพื่อบรรลุขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

# อยากรวยเป็นเศรษฐี...เอาขี้สามกองออก

ขอฝากข้อคิดไว้สอนลูกหลาน
บ้านใดอยากจน
จะมีขี้สามกอง
ขี้เมา
ขี้เล่น
ขี้เกียจ

ขี้เล่นพอมีเพื่อน
ขี้เมาเพื่อนเยอะ
บางคนเมาทำงานดี
แต่ไม่ใช่เมามัว

เดี๋ยวนี้ไม่ต้องดื่มสุรา
แค่อยู่เฉย ๆ ยังเมาตลอดกาล
ส่วนขี้เกียจหาเพื่อนไม่ได้

ถ้าอยากรวยเป็นเศรษฐี
เอาขี้สามกองทิ้งให้หมด
ข้อสำคัญรวยเงินรวยทองเป็นเศรษฐีแล้ว
ขอให้เป็นคนรวยน้ำใจด้วย
จะเป็นที่ชื่นชมรักใคร่ของทุกคน

# อยากรวย...ต้องทำ

ถ้ามาเจริญพระกรรมฐาน
ความสำเร็จในชีวิตจะเกิดขึ้นมาเป็นอันดับแรก
ความล้มเหลวก็จะหายไป

จะประสบความสำเร็จนั้นต้อง
❖ มีความต้องการจริง ๆ ที่จะได้ของสิ่งนั้นอย่างฝังอกฝังใจ
คือ สมาธิ ทำอะไรอย่าทิ้งงานและหน้าที่
❖ ทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างทั้งกำลังกาย กำลังใจ
กำลังความคิด กำลังทรัพย์ กำลังวาทศิลป์
เพื่อให้ได้สิ่งนั้นมาด้วยความจริงทุกสิ่งเป็นคนจริงอย่างนี้

คนเราที่ไม่ประสบความสำเร็จนั้น
มักจะเป็นเพราะขาดองค์ประกอบ ๒ ประการ
ขาดสติสัมปชัญญะ ยังไม่พอ
ยังขาดองค์ประกอบ ๒ ประการคือ
มักจะมีความต้องการอยากได้เฉย ๆ แต่ไม่อยากทำ
อยากรวย อยากสวย อยากดี อยากมีไม่อยากจน แต่ไม่อยากทำ

อย่านอนตื่นสาย อย่าไปหน่ายหากิน
อย่าไปหมิ่นเงินน้อย อย่าไปนั่งคอยวาสนา
ให้มาหาเอง มันคงจะเป็นไปไม่ได้

# คาถาทาสเศรษฐี

ถ้าไม่มีศรัทธามาตามเขาทำจิ้ม ๆ จ้ำ ๆ นี้ยาก
ไม่ได้อะไรเลยและไม่รู้อะไรเลย
เดี๋ยวไปวัดโน้นทัวร์บุญวัดนี้

อาตมาจึงบอกโยมว่ากับข้าวยังมี
ตักใส่ถุงไปฝากแฟนที่บ้าน ฝากลูกเล็ก ๆ
มีต้มจืด ตักไปแล้วก็ยังไม่หมด
แกงหม้อเบ้อเริ่มตักไปแล้วก็พูนขึ้นมา
แปลกดีเหมือนกัน

ใครอยากรวย
เอาคาถาทาสเศรษฐีของเทวดา ไปใช้ท่อง ๑๐๘ จบ
คาถามีอยู่ว่า " อิติมะมะ มีมะมูน พูลมามี มามะมะ นะมะพะธะ "

เวลาอาตมาพูดตั้งใจฟังสักนิดจะได้ข้อคิด
ถ้าไม่ตั้งใจฟังก็จะไม่ได้ข้อคิด
พูดนี่ไม่ได้ให้โยมเชื่อ
แต่พูดให้โยมไปคิด
พระพุทธเจ้าสอนให้เราคิด
สอนให้เรามีสติปัญญา
ไม่ใช่ให้คนอื่นมาช่วยเรา

## ทำอะไร...อย่าขาดปัญญา

คนที่มีสติสัมปชัญญะดี
จะอายต่อบาปกรรม
จะไม่กล้าทำบาปอีกต่อไป

พ่อบ้านแม่เรือน ถ้าไม่ทะเลาะกัน
สองสามีภรรยา ปรองดองสวดมนต์ไหว้พระ ตักบาตรทุกวัน
รับรองรวยแน่ ๆ บ้านโยมจะเจริญรุ่งเรืองวัฒนาสถาพร
ตามประสาคนจีนบอกว่า ทำอะไรให้เหลือกินเหลือใช้
อย่ามัวหวงกันกินหวงกันใช้

คำว่า " รวย " แปลว่าจิตใจงอก
ถ้าจิตใจหดหมดอาลัยตายอยาก
จะจนตลอดชาติ จนเหลือเกิน
หมากรุก ๖๔ ตา เดินอยู่ตาจนตลอดรายการ

คำว่า " จน " แปลว่าไม่มี
ที่ไม่มีเพราะไม่ได้ทำ
ทำไมไม่ทำ เพราะว่าขี้เกียจ
ขาดคุณธรรม ไร้สติสัมปชัญญะ
ไม่อยากจะเอางานเอาการแต่ประการใด
ทั้งนี้เพราะขาดปัญญานั่นเอง

# ธรรมะกับชีวิต

**ความคิดดี หรือ ความคิดชั่ว...อยู่ที่ตัวเรา**

| | | |
|---|---|---|
| คิดได้ดี ยกย่อง | ผู้ที่ควรตำหนิ | ...เสียใจในภายหลัง |
| คิดได้ดี ตำหนิ | ผู้ที่ควรยกย่อง | ...ถูกติเตียน |
| คิดได้ดี เลื่อมใส | ผู้ที่ไม่ควรเลื่อมใส | ...เสียอนาคต |
| คิดได้ดี ไม่เลื่อมใส | ผู้ที่ควรเลื่อมใส | ...เสียโอกาสของเรา |

**เงินไม่สำคัญเสมอไป**

| | |
|---|---|
| เงิน ซื้อเตียงนอนได้ | แต่ ซื้อการหลับเป็นสุขไม่ได้ |
| เงิน ซื้อกระดาษปากกาได้ | แต่ ซื้อความเป็นกวีไม่ได้ |
| เงิน ซื้ออาหารดี ๆ ได้ | แต่ ซื้อความอยากรับประทานไม่ได้ |
| เงิน ซื้อความประจบสอพลอได้ | แต่ ซื้อความจริงใจไม่ได้ |
| เงิน ซื้อการตามใจได้ | แต่ ซื้อความจงรักภักดีไม่ได้ |
| เงิน ซื้อเพชรนิลจินดาได้ | แต่ ซื้อความงามไม่ได้ |
| เงิน ซื้อความสนุกชั่วครู่ได้ | แต่ ซื้อความสุขไม่ได้ |
| เงิน ซื้อเพื่อนร่วมเดินทางได้ | แต่ ซื้อเพื่อนแท้ไม่ได้ |
| เงิน ซื้ออำนาจราชศักดิ์ได้ | แต่ ซื้อปัญญาไม่ได้ |
| เงิน ซื้ออาวุธยุทธภัณฑ์ได้ | แต่ ซื้อสันติสุขไม่ได้ |
| เงิน ซื้อเมียที่สวยได้ | แต่ ซื้อแม่ที่ดีให้ลูกไม่ได้ |

**เงินจะสำคัญ...เมื่อจำเป็นต้องใช้เท่านั้น**

# ทางแห่งความสุข

รากเหง้าของความดี ๓ ประการ
คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ
นี่ประเสริฐวิเศษดีแท้
เพราะแต่ละอย่างล้วนเป็นช่องทาง
ให้คนสร้างความดีอันเป็นวิถีของความสุข
ซึ่งเป็นยอดปรารถนาของทุก ๆ คน
แม้แต่สุขบรรลุชั้นสูง คือ มรรค ผล นิพพาน
ก็มีต้นเค้าเกิดจากธรรมทั้ง ๓ นี่แหละ

ยอดปรารถนาของคนเรานั้น คือความสุขนี่เอง
แต่ทุกคนจะได้พบกับความสุขสมความปรารถนาหรือ ?
เปล่าเลย ทั้งนี้เพราะเดินทางผิด ทางที่ไม่เดินกลับบุกเข้ารกเข้าพง

ความปรารถนากับความประพฤติไม่ตรงกัน
ตั้งความปรารถนาไว้ทางหนึ่ง
แต่กลับประพฤติไปเสียทางหนึ่ง
ถ้าท่านเจริญพระกรรมฐาน ท่านจะไม่ผิดหวัง
ท่านจะไม่สนใจในทางนั้นแน่นอน

ธรรมะที่เราปฏิบัตินี้เองคือพระกรรมฐาน
เรียกพระธรรมนำความสุข

## โง่บ่เป็น บ่เป็นใหญ่

ถ้าทำได้แล้ว...เรายืนหนอ ๕ ครั้ง
เห็นหนอ...จะได้รู้ว่าคนนี้นิสัยไม่ดี
คนนี้นิสัยใช้ไม่ได้ ไม่ควรคบค้าสมาคม
มันจะบอกออกมาชัดเจน

แต่เราจะพูดทำไมให้โง่
พูดไปขัดใจเขา คำเราเบาราคา
ทำใดขัดนัยน์ตา...ลดราคางานเราเอง
ไม่ได้เกิดประโยชน์พูดไปขัดใจเขาทั้งนั้น
แต่มีเหตุผล...ไปพูดให้โง่ทำไม
ต้องนิ่งเสียดีกว่า

โง่บ่เป็น...บ่เป็นใหญ่
ทำเป็นโง่ไม่รู้ไม่ชี้แต่ข้อเท็จจริงเรารู้เข้าใจ
ว่าคนนี้นิสัยไม่ดี คนนี้กำลังนอกลู่นอกทาง
กำลังโกงพี่โกงน้อง กำลังโกงพ่อแม่ด้วย
มันจะบอกออกมาชัดเจน

แต่เราจะไม่ผสมผสานกับคนประเภทนี้
เสียเวลา...ไม่ควรคบค้าสมาคมอีกต่อไป
รู้ได้เฉพาะคนที่สนใจปฏิบัติธรรม

## คนที่โดนโจมตีได้บุญ

เราทำใจได้เราทำจิตใจดีมีปัญญา
เราก็ได้บุญที่รับฟังคำด่าได้
เราได้บุญที่ปลงตกแล้ว
เสียงกับหูคนละอัน บาปกับบุญคนละอัน
แล้วเขาเอาบาปไป
เราเอาบุญไว้คือความสุขจากการทำใจได้

นี่แหละมีหลายคนไม่เข้าใจมาก
ทำใจไม่ได้เชียวหรือ
บางคนนั่งเจริญพระกรรมฐานกันมานานแล้ว
ยังทำใจไม่ได้ ว่าคนโน้น ยังน้อยเนื้อต่ำใจคนนี้
อะไรอย่างนี้เรียกทำใจไม่ได้

บุคคลใดทำใจไม่ได้ก็ไปนรก
ทุกขติง ปาฏิกังขา แน่นอนที่สุด
ดังนั้นจงทำใจตั้งแต่บัดนี้

โจมตีคนโน้น โจมตีคนนี้
คนโดนโจมตีนั่นแหละได้บุญ
ส่วนคนไปตีเขานั่นแหละได้บาป
คนที่โดนโจมตีได้บุญ...ถ้าทำใจได้

# เขาร้ายมา...อย่าร้ายตอบ

เขาร้ายมาอย่าร้ายตอบ
เขาไม่ดีมาจงเอาความดีไปแก้ไข
คนตระหนี่ให้ของที่ต้องใจ
คนพูดเหลวไหลเอาความจริงใจไปสนทนา

ถ้าใครจะมาด่าเรา เราอย่าไปโกรธ
จงฆ่าความโกรธให้ได้
แค่ฆ่าความโกรธได้เราก็อยู่เย็นเป็นสุขแล้ว
เราไม่โกรธใคร สามีภรรยาไม่ทะเลาะกัน
บ้านใกล้เรือนเคียงหรือมีเรื่องมีราว

เราไม่โกรธใคร ฆ่าความโกรธได้
จะอยู่เย็นเป็นสุข
ถ้าเราฆ่าความโกรธไม่ได้แล้วท่านจะไม่มีความสุข
หาความเจริญในชีวิตไม่ได้เลย

การเจริญพระกรรมฐาน
ต้องการให้มีสติ ต้องมีสัมปชัญญะรู้ตัว
อย่าไปเพ้อ อย่าไปเพี้ยน อย่าไปเปลี่ยนนิสัย
ถ้าเรามีสติมาควบคุมแล้วถึง
จะรู้ตัวว่าดีหรือชั่วประการใด

# ทำใจได้มีแต่กำไร

พระพุทธเจ้าทรงแสดง
โลกธรรมว่า จงอย่าหวั่นไหว
จงทำใจให้ได้เมื่อมีทุกข์
คนที่ทำใจได้เพราะมีสติควบคุมใจได้

ถ้าท่านผู้ใดเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จิตมั่นคง
เราต้องช่วยตัวเองได้ ทำใจได้
เราจะไม่เสียใจไม่น้อยใจต่อบุคคลใด
คนทำใจได้นั่นแหละจะได้รับผลดี
มีสติเป็นอาวุธของตนตลอดไป

คนที่ดีมีปัญญา มีแต่พูดเป็นบุญไม่ใช่พูดเป็นบาปแต่ประการใด
คนประเภทนี้ทำใจได้ เสียงหนอ เขาด่าเรา
ถ้าหูเป็นบุญ กายเป็นบุญ สร้างบุญที่กาย เสียงหนอ เสียงหนอ
สติดีปัญญาเกิดล้ำเลิศทุกประการ จะคิดได้ อ๋อ! คนที่ด่าเราเป็นบาปเอง

เราเป็นบุญเพราะไม่ได้โกรธ ไม่ได้ลงโทษเขา
เราก็ได้บุญอีกทางกาย จากหูเป็นสื่อรับ
จิตเป็นผู้กำหนด สติเป็นผู้รู้ร่วมกับจิตบังคับไว้จะได้ตัวปัญญา
ปัญญาก็บอกว่า คนด่าเราเป็นบาป
เราโดนด่าเป็นบุญ เราอย่าไปโกรธตอบ

# เป็นคนดี...คุณทำได้

คนด่าบาป ๕๐ เปอร์เซ็นต์
เราโกรธไปด่าตอบเขา
เราก็บาป ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์
นี่แหละบุญทางกายอย่างนี้

บางคนคอยว่าเขาคอยนินทาคน
เราหันมุมกลับจะคิดได้ว่า
คน ๆ นี้ทำใจไม่ได้ คนนี้ไม่ได้พระกรรมฐาน
คนนี้ใช้ไม่ได้ ทำใจไม่ได้เสียแล้ว

ที่ทำใจไม่ได้เพราะเหตุไร
เพราะบุญทางกายไม่มี
บุญทางใจไม่ได้สร้างเลย
แต่ชอบไปสร้างบุญตักบาตร ทำสังฆทาน
ทำบุญหน้าบ้านชอบมาก

บุญที่จะสร้างในชีวิตของตนไม่สร้าง
ทำให้บุญทางกายไม่มี
บุญทางใจก็ตกไป
บุญทานที่ทำไว้จึงเป็นการให้ขอทาน
จึงไม่มีผลงานของบุญแต่ประการใดเลย

# แนวทางแก้ไขปัญหาชีวิต

ถ้าท่านมีธรรมะประจำจิตใช้ชีวิตประจำใจ
มีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง
รับรองได้ว่าท่านจะเดินทางถูก
ปลูกสติ ดำริชอบ ประกอบกุศล
ได้ผลอนันต์เป็นหลักฐานสำคัญแน่นอน
นี่คือ การเจริญพระกรรมฐาน

แม้ท่านจะนำหนังสือธรรมะ
มาอ่านสักกี่ร้อยเล่มก็ตาม
แต่ท่านไม่มีธรรมะ
ก็ย่อมแก้ปัญหาชีวิต ไม่ได้อย่างแน่นอน

ความสำเร็จในชีวิตของท่าน
การแก้ปัญหาในชีวิตไม่มีอะไรเกินพระกรรมฐาน
ท่านไปเที่ยวทัวร์บุญตามวัด ท่านจะแก้ปัญหาไม่ออก
จะไปให้พระเสกเป่าศีรษะ ลงนะหน้าทอง
ปัญหาท่านก็แก้ไม่ถูกจุด
ท่านจะกินละมุดถูกเม็ดตลอดรายการ

พระพุทธเจ้าสอน
ให้บุคคลเริ่มต้นสร้างตัวเอง ไม่ใช่ไปสร้างคนอื่น

## คน "ฉลาด" เริ่มจาก... "โง่" มาก่อน

ช่วยตัวเอง พึ่งตัวเอง สอนตัวเองได้
คือหลักธรรม...คือการเจริญสติ
สวดมนต์ไหว้พระนั่นเอง
เป็นการสร้างฐานะให้ตัว

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า
การที่จะทำงานใหญ่ ๆ ให้สำเร็จได้นั้น
มิใช่จะต้องมีสมบัติมาก ๆ จึงจะทำได้
แม้มีแต่มือ...ไม่มีสมบัติอะไรเลย
ก็สามารถจะทำงานใหญ่ ๆ สำเร็จได้

คนฉลาดเริ่มต้นจากเป็นคนโง่มาก่อน
คือ อ่านหนังสือก็ยังไม่ออก เขียนหนังสือก็ยังไม่ได้
คนรวยก็เริ่มต้นจากเป็นคนจนมาก่อน
ไม่มีอะไรเลย มีแต่ตัว

แต่สามารถเป็นคนรวย
เป็นเศรษฐี มหาเศรษฐีได้
เพราะคุณสมบัติในการปฏิบัติหน้าที่
มีจิตใจมั่นคงถาวร
ตนเป็นที่พึ่งของตนให้จงได้

## รู้ว่าไม่ถูกทาง...ต้องเปลี่ยนทางเดิน

คนที่ดีมีปัญญาจะเปลี่ยนทางเดินใหม่
หมากรุกเดินตาเดียวไม่ได้
ต้องเลือกทางเดินใหม่
เลือกให้ถูกต้อง เดินให้ถูกความสำเร็จของชีวิต

เดินไม่พลาดผิดชีวิตการงานและหน้าที่
ตรงนี้ขอเจริญพรว่าควรเดินต่อไป
เว้นแต่ว่าจะเร็วหรือช้า
เปลี่ยนตาเดินเถอะ

การที่จะเร็วหรือช้าอยู่ที่เราเดิน
ถ้าเราเดินมันก็เร็ว หยุดพักมันก็ช้า
ยิ่งเดินก็ยิ่งไว ยิ่งถึง
ยิ่งใกล้ ยิ่งไป ยิ่งถึง
ทั้งนี้และทั้งนั้นก็สุดแล้วแต่
" กำลัง " ของคนนั้น ๆ

การเดินทางให้ถูกไม่ยาก
รู้ว่ามันผิดไม่ถูกต้อง
มีแต่ความเสื่อมโทรม
มีแต่ความหายนะ แล้วนั้น...เปลี่ยนทางเดินทันที

# พระ...ต้องออกหน้า

ในฐานะอุบาสกอุบาสิกา
มาปฏิบัติต้องขยันในหน้าที่
อย่าไปขยันนอกหน้าที่

ท่านจะสร้างความดีได้โดยไม่ยากนัก
อย่าไปขยันนอกหน้าที่ มันจะเปลืองเวลา
เสียงานเสียกาลเวลาไปไม่ใช่น้อย

เป็นพระสงฆ์องค์เจ้าก็ต้องอย่าขยันนอกหน้าที่
ทำกิจวัตรโดยหน้าที่สมบูรณ์แบบคือพระธรรมวินัย
เป็นประโยชน์ต่อประชาชน
เป็นผู้นำของประชาชนและประชาชาติ
คือ พระสงฆ์ เป็นครู
อย่าให้โยมมานำ

ถ้าโยมนำพระต้องแย่แน่
พระต้องนำ พระต้องออกหน้าซิ
เวลาศพขึ้นเมรุ...
พระก็ต้องออกหน้าไป โยมก็ตามพระ
แต่จะกลับกันเสียแล้วหรือเพราะพระตามโยม
มันจะไม่ถูกแบบของความขยันหมั่นเพียร

# ความสุขเกิดจากความสงบ

ความสุขเกิดจากความสงบ
ทำให้เกิดปัญญา

สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มีแล้ว
ถ้าเราเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้แล้ว
จะมีสติตลอด
สติทำให้เกิดปัญญา

ถ้าคนไหนผูกพยาบาทฆาตพยาเวรแล้ว จะแสดงออกคือ

❖ เป็นสาเหตุทำให้แตกแยกความสามัคคี
❖ ทำให้เสียการประสานงานที่ดี เป็นอุปสรรคในการประสานงาน
❖ ทำให้ขาดขวัญกำลังใจต่อผู้ปฏิบัติงาน
❖ ทำให้สร้างศัตรูให้กับตัวเอง
❖ ไม่มีความจริงใจให้แก่ใคร

เป็นผู้ชายก็ไม่จริง เป็นผู้หญิงก็ไม่แท้
เป็นคนแก่ก็ไม่มีใครเขาบูชา ไม่มีคนนับหน้าถือตา

ขอเจริญพรคนที่เป็นศัตรู มักจะบอกความจริงกับเรา
คนที่เขารักเรา...เขาไม่บอกความจริงกับเราหรอก
เพราะเขากลัวเราโกรธ
มีข้อเสียข้อได้อย่างไรเขาก็ไม่บอก

## ไม่รู้ตัวว่าผิด...เพราะเราเข้าข้างตัวเอง

คนที่มีทิฏฐิมานะนี่เปลี่ยนนิสัยยาก
คนที่จะเปลี่ยนนิสัยให้ดีได้
ต้องเจริญพระกรรมฐานอย่างเดียว
ถึงจะรู้ว่าตัวเองผิด

ถ้าใครไปบอกว่าเราผิด เราจะโกรธ
แท้จริงแล้วเราผิด แต่เราไม่รู้ตัวเองว่าเราผิด
เพราะเราเข้าข้างตัวเอง

ถ้าเรามาเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะรู้ได้
จะอ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น เห็นตัวตาย
คลายทิฏฐิ ดำริชอบ ประกอบกุศลได้ผลอนันต์
เป็นหลักฐานสำคัญ

คนเราที่มีแต่ทิฏฐิมานะ
ใครหนอจะยอมรับ
แต่คนอื่นเขามองเห็น เช่น ลิเก ละคร หรือเล่นโขน
คนเล่นก็ไม่รู้ว่าเล่นดีหรือเปล่า
คนดูเขาจะรู้ได้ว่าคนเล่นนั้นเล่นดีหรือไม่ดี
เราดีหรือไม่ดี เราก็ไม่รู้ตัวเช่นกัน
แต่คนอื่นเป็นคนดู เขาจะรู้ว่าเราเป็นคนดีหรือไม่ประการใด

# น้อมลงที่ใจ

เราทุกคนเกิดออกมาจากคัพภาของมารดา
ไม่มีอะไรติดตัวมาเลย
เสื้อสักตัว นาฬิกาสักเรือน ก็ไม่มี

แต่บัดนี้เรามีทรัพย์ภายนอกเพิ่มมากขึ้น
ก็เนื่องด้วยจิตใจของท่านเป็นทรัพย์
มีสติสัมปชัญญะไม่ลดละภาวนา คือ พระกรรมฐาน

การเจริญพระกรรมฐาน
เพื่อเพิ่มพูนบริบูรณ์ทรัพย์
ต้องการให้มีอริยทรัพย์อันประเสริฐล้ำเลิศ
ในชีวิตของท่านอย่างแน่นอน
คือได้แก่ กิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ

การปฏิบัติธรรมทำให้เกิดความรู้ในตัว
จะมีอริยทรัพย์ที่ประเสริฐล้ำเลิศ
อยู่ในตัวของท่านเอง
เรียกว่า ปัญญาในตัว
ไม่ใช่รู้ในหนังสือไปเปิดเล่มโน้น เล่มนี้
พระพุทธเจ้าจึงได้ตีความว่า
ทรัพย์ภายในคือตัวเรา

# มหาสมบัติอยู่ในตัวของตน

การปฏิบัติพระกรรมฐาน
เป็นการสร้างมหาสมบัติให้เกิดกับตนเอง
ท่านจงมาหาสมบัติที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตเถิด
อย่าไปหาวิบัติแต่ประการใดเลย

ถ้าท่านไม่ต้องการวิบัติ
ท่านโปรดสร้างสมบัติมนุษย์ให้ได้
คือ การเจริญพระกรรมฐาน
จิตใจท่านจะใสสะอาด บริสุทธิ์
ท่านจะรู้ของจริง
และสามารถอดทนต่อสู้กับเหตุการณ์ได้เป็นอย่างดี

สมบัติในชีวิตของตน เรียกว่า มหาสมบัติ
คนเรานั้นมาวัดกัน เพื่อสร้างมหาสมบัติ
แต่บางคนเสียใจด้วย กลับเอาวิบัติกลับไปบ้าน
เกิดวิบัติ เกิดกฎแห่งกรรมทันที

คำว่า " สมบัติ " นี้...ไม่ใช่ทรัพย์สินเงินทองเท่านั้น
แต่สมบัติหมายถึงคุณภาพของชีวิต
พระพุทธเจ้าตีความว่า
สมบัติอยู่ในตัวของบุคคล

# เวลาวิบัติ...พูดกับใครไม่มีคนเชื่อ

คนที่มีมหาสมบัติจะมีโม่ง ๓ ตัว
โม่งขาว โม่งแดง โม่งดำมาช่วย
ถ้าท่านทั้งหลายปฏิบัติธรรมได้จริง
จะรู้ว่ามหาสมบัติอยู่ในตัวท่าน

ถ้าท่านมีคุณภาพสูง
ท่านจะไปค้าขายก็รวย
เงินไหลนองทองไหลมา
มีลูกดีมีปัญญา...นี่คือหาสมบัติ

พระพุทธเจ้าสอนในพระไตรปิฎก
จัดเป็นยอดแห่งความวิบัติ มี ๖ ประการ คือ

❖ วิบัติกาล ❖ วิบัติคติ
❖ วิบัติประเทศ ❖ วิบัติตระกูล
❖ วิบัติอุปธิ ❖ วิบัติทิฏฐิ

ขอฝากไว้ คนที่เคราะห์หามยามร้าย
พูดอะไรไม่ได้ผล ไม่มีใครเชื่อถือ
เกิดวิบัติ...พูดกับใครไม่มีคนเชื่อ
เหมือนเราใส่แหวนเพชรแท้ ๆ
กำลังวิบัติก็กล่าวหาว่าใส่แหวนปลอมเลย

# ของดีอยู่ที่ไหน

คำสอนโบราณว่าไว้กว่า ๒,๐๐๐ ปี
บางสิ่งบางอย่างก็ใช้ได้
บางสิ่งบางอย่างก็ใช้ไม่ได้
ของสมัยใหม่นี้บางอย่างใช้ดี
บางอย่างก็ใช้ไม่ได้ต้องนำมาประยุกต์

สิ่งไหนดีเอาเก็บไว้ใช้
สิ่งไหนไม่ดีก็ตัดออกไป
ขาดก็เติม เกินต้องตัด เพื่อประหยัดเวลา
เป็นที่น่าเสียดาย...คนสมัยใหม่จำนวนมาก
นิยมไปหาพระใบ้หวยอำนวยพร
ไปหาเครื่องรางของขลัง

ของดีอยู่ที่ไหน
ตอบได้ว่าของดีอยู่ที่ผู้ทรงเกียรติ ผู้ทรงคุณธรรม
เปรียบเสมือนเพชรน้ำหนึ่งในดวงใจ

ใสสะอาดหมดจดเสมือนทองคำธรรมชาติ
ที่หล่อเหลาเหมือนพระลักษมณ์
ขาวบริสุทธิ์ผุดผ่อง ทรงเกียรติเหมือนพระนารายณ์ ๔ กร
ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

# ดำเนินชีวิตดีมีแต่กำไร

คนเราที่จะดำเนินชีวิตได้ดี
อย่างที่เรียกว่าดำเนินชีวิตเป็น
ประสบความสำเร็จก้าวหน้า
ลักษณะหนึ่งก็คือ ต้องทำกรรม ๓ อย่างนี้ให้เป็น
ทำให้ดี ทำให้ถูกต้อง จึงจะเป็นชีวิตที่ดี

การดำเนินชีวิตเป็นจึงหมายถึง
การรู้จักทำ รู้จักพูด รู้จักคิด
หรือทำเป็น พูดเป็น คิดเป็น
สามอย่างนี้แหละ

ถ้าใครทำได้ชีวิตจะเจริญงอกงาม
เมื่อคิดเป็น พูดเป็น ทำเป็น
จะมีชีวิตที่ดีงามสุขสบาย

ฉะนั้น ดำเนินชีวิตเป็น
คือมัชฌิมาปฏิปทานั่นเอง
มัชฌิมาปฏิปทาก็คือทางสายกลาง
ทางสายกลางคือทางที่พอดี
ทางที่พอดีคือทางดำเนินชีวิตที่พอดี
ที่จะให้เกิดประโยชน์ที่ต้องการ ให้บรรลุจุดหมาย

# ความจริงอันประเสริฐ

บวช แปลว่า ศึกษาชีวิต
บวชแปลว่า ทำกาย จิตให้สงบ
บวชเพื่อศึกษาปัญหาที่เกิดขึ้น
บวชเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิต
บวชเพื่อหาความสงบแก่ชีวิต

ท่านรู้ความสงบได้เมื่อใด จะมีบุญได้เมื่อนั้น
ความสงบเป็นบุญมาก สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มีแล้ว

ถ้าท่านมีทรัพย์ภายใน อริยทรัพย์ ๗ ประการ
เดี๋ยวเงินไหลนองทองไหลมา

อริยทรัพย์ หรือทรัพย์ภายใน
ศรัทธา เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ
ศีลคือรักษากาย วาจา ใจเรียบร้อย จิตก็ปกติ คือ มีความสงบสุข
หิริ ความละอายต่อบาปทุจริต
โอตตัปปะ มีความสะดุ้งกลัวต่อบาปทุจริต
พาหุสัจจะความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมามาก และทรงศีล ทรงธรรม
จาคะ การสละแบ่งปันของตนให้กับคนอื่นที่ควรจะให้ปัน
ปัญญา รู้สิ่งที่มีประโยชน์ระลึกถึงสิ่งที่มีประโยชน์
รอบรู้กองการสังขาร เรียกว่า ตัวปัญญา หรือ อริยทรัพย์ ๗ ประการ

## จะให้ดี...บวชอย่างต่ำ ๓ เดือน

ที่วัดอัมพวันจะมาบวช ๗ วัน ๑๕ วัน มาบวชไม่ได้
สึกไปก็ไม่ได้อะไร ไม่ซึ้งในรสพระธรรม
นะไม่รู้ โมไม่เห็น พาหุงมหากายังสวดไม่ได้
นี่แหละบวดกล้วย บวดฟักทอง บวดชีใส่น้ำกะทิ

อกหัก หลักลอย คอยงาน
สังขารเสื่อม ไม่ได้ศรัทธา
บวชรัก บวชลอง บวชตามประเพณี
บวชหนีสงสาร บวชผลาญข้าวสุก บวชสนุกตามเพื่อน

ถ้าท่านทั้งหลายมีบุตรชาย
ถ้าจะให้ดีต้องบวช ๑ พรรษา อย่างต่ำ ๓ เดือน
ถึงจะซึ้งในรสพระธรรม
มิฉะนั้นเอาลูกมาบวช ๗ วัน ๑๕ วัน ตามวัดต่าง ๆ
ก็จะเป็นทิดโหน่งเหน่ง ทิดน้ำเต้า
ไม่ใช่เป็นทิด

ไม่เป็นบัณฑิตเลย
เพราะบัณฑิตมาจากผู้ที่รู้ดีแล้ว
รู้เข้าใจ รู้เหตุ รู้ผล รู้ต้น รู้ปลาย
รู้กาลเทศะ กิจจะลักษณะดี หายาก

# ทดแทนคุณบิดามารดาได้

ท่านผู้ปฏิบัติธรรมหากท่านมีบุตรชาย
บุตรสาวก็บวชได้ มาเจริญพระกรรมฐาน นุ่งขาว
เนกขัมมะปฏิบัติถือว่าบวช
เรียกว่า ไตรสิกขา ๓ ศีล สมาธิ ปัญญา
ถ้าได้ตรงนี้รับรองว่าแทนคุณบิดามารดาได้

พ่อแม่เลี้ยงมาไม่เสียชาติเกิด ประเสริฐจริง ๆ
ปฏิบัติหนึ่งเดือน หรือ ๑๕ วัน
เข้าถึงธรรมะเมื่อไร จิตใจจะแจ่มใส จะเกิดปัญญา
ชีวิตของเรามีแก่นสาร จะมีประโยชน์แก่ท่านทั้งหลายมิใช่น้อย

ชาวพุทธศาสนิกชนทั่วไปเข้าใจว่า ข้าวขัน แกงโถ
ไปวัดทอดกฐิน ทอดผ้าป่า
สร้างโบสถ์ สร้างศาลา เรียกว่า ชาวพุทธ
แต่หารู้ไม่ว่า พุทธะ แปลว่า ตื่น เบิกบาน
ตื่นอยู่เสมอ ไม่หลับ ไม่ประมาท เรียกว่า พุทธะ

ผู้หญิงก็เป็นพุทธะได้ ผู้ชายก็เป็นพุทธะได้
รู้จริง รู้แจ้ง เห็นจริง เห็นแจ้งขึ้นมา
ได้สัจธรรมของพระพุทธเจ้า
จะเป็นประโยชน์โสตถิผลแก่ท่านเองโดยเฉพาะ

# ไม่ศรัทธา...อย่าบวช

โยมผู้หญิง
สามารถเป็นพระอรหันต์ เป็นพระโสดาได้
ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ชาย
ผู้ชายที่บวช ๗ วัน ตามวัดต่าง ๆ สึกไป นะไม่รู้ โมไม่เห็น
ผ้าเหลืองยังไม่ทันเก่า สึกแล้ว บวชต้องการอะไร

เป็นที่พ่อแม่ พ่อแม่ให้บวช ๕-๖ วัน
ถ้าเป็นที่ลูก ลูกไม่อยากบวช
ก็ไปแค่นให้บวช จึงไม่ศรัทธา
ชีวิตก็เข้าถึงพระพุทธศาสนาไม่ได้
เลยกลายเป็นทิดน้ำเต้า
ไม่เกิดประโยชน์โสตถิผลแต่ประการใด

ญาติโยมมาปฏิบัติธรรม ต้องตั้งสติ
บางคนแก่แล้วจะมานั่งปฏิบัติธรรม ไปไม่รอด
คนที่ดีมีปัญญาจะปฏิบัติตั้งแต่เล็ก ๆ

หนามแหลมใครเสี้ยม มะนาวกลมเกลี้ยงใครไปกลึง
นิสัยจะเกิดขึ้นตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก ๆ
อายุ ๓ ขวบสวดพาหุงมหากาได้แล้ว
ได้กำไรชีวิตตั้งแต่เล็ก ๆ

## สงวนลิขสิทธิ์ความชั่ว

การปฏิบัติธรรม
ต้องการจะสร้างความดี
พัฒนาสติปัญญา
มันมีอยู่ในตัวเราแล้ว
แต่เราไม่เอามาใช้
ไปเอาของไม่ดีของคนอื่นมา
เอามาใช้จะถูกต้องไหม

ของดีในตัวเรา
มีอยู่มากด้วยกัน
มีทั้งดีทั้งชั่วทุกตัวตน
แต่เราพยายามสงวนลิขสิทธิ์ความชั่วหน่อยได้ไหม
ความดีอย่าสงวน

แต่อาตมาสงวนความชั่ว
ความไม่ดีของเรา
อย่าให้แพร่ อย่าให้ขยาย
ตรงนี้เป็นตัวสำคัญมาก

ของดีอย่าสงวนลิขสิทธิ์
ควรจะสงวนลิขสิทธิ์ความชั่วไว้

## จิตใส...ขยายปัญญา

การเจริญพระกรรมฐาน
ทำให้ระลึกชาติชีวิตได้
รู้ตัวเองว่าดีชั่วประการใด

มีสติสัมปชัญญะแล้วเหมือนน้ำใส
เหมือนน้ำในตุ่มมันขุ่น เราเอาสารส้มมาแกว่ง
ให้น้ำมันใสมองเห็นก้นตุ่ม
เข็มเล่มหนึ่งก็มองเห็น

ฉันใดก็ฉันนั้น
จิตใจมันใสสะอาดขยายปัญญา
เราจะได้รู้ว่าดีชั่วประการใด
ค้นสิ่งเร้นลับในตัวเองได้
มีอะไรเร้นลับในจิตใจไหม
ไม่ใช่เราจะเอาเข้าข้างตัวเอง
เอาแต่อารมณ์ตัวเองไม่ใช่อย่างนั้น

จิตใจใสขยายปัญญา
ปัญญาตัวนี้เป็นตัวแก้ปัญหา
แต่เราไร้ปัญญา
เราจะแก้ปัญหาไม่ได้

# ทำดีให้กับดวง

การเจริญพระกรรมฐาน
เป็นหน้าที่การงานภายในของตน
อย่าเอาภายนอกมาผสมผสาน
ต้องกินน้อย นอนน้อย พูดให้น้อย
ทำความเพียรให้มาก

เรามาสร้างการงานภายใน
คือตั้งสติสัมปชัญญะกำหนดจิต
เป็นบทบาทของชีวิต
เรียกว่า คุณสมบัติของมนุษย์

ท่านจะแสนสุดซึ้งได้ดี มีปัญญา
แม้บุญวาสนาหมดไป
เราก็มาต่อชะตากรรมกันต่อบุญให้เกิดสุข
ต่อวาสนาให้เกิดผล กุศลจ่ะได้ช่วย
ถึงคราวม้วย ไม่ม้วยมรณา

ไม่ใช่หมายความว่ารับพรแล้วเป็นคนดี
ต้องสร้างพรแล้วเป็นคนดี
ต้องสร้างพรให้เป็นพร
ไม่ใช่ดวงดีแล้วใช้ได้ ต้องทำดีให้กับดวง

# อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น

คนเรานั้นวาระจิตไม่เหมือนกัน
ทะเลหยั่งลึกเท่าใดก็หยั่งถึง
แต่จิตใจของคนนั้น ไม่สามารถจะหยั่งถึง

ท่านเจริญพระกรรมฐานได้
ท่านจะรู้จิตของท่านเอง ท่านจะเข้าใจตัวเอง
ท่านจะอ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น เห็นตัวตาย
ท่านจะไม่ประมาท

หายใจเข้า หายใจออก
ข้าพเจ้าต้องตายแน่ในวันหนึ่งข้างหน้า
เราจะได้ไม่ประมาท จะสร้างแต่ความดี จะไม่มีหายนะ
จะไม่เลอะละเลอะเทอะ
จะไม่เคียดแค้นกับบุคคลอื่น ไม่ดูถูกคน
จะออกมาให้เราเข้าใจตัวเอง

จะไม่ข้ามคนล้ม จะไม่ข่มคนรู้
จะไม่ขู่คนกล้า จะไม่ท้าคนพาล
จะไม่วานคนร้าย จะไม่ขายคนรัก
จะไม่กักคนรีบ จะไม่บีบคนบอบ
จะไม่ชอบคนชั่ว จะไม่ยั่วคนดี จะไม่ตีคนตาย

# วิ่งหนีความชั่ว

อินทรีย์กำลังเต่งตึงเช่นนี้
รีบเจริญสติปัฏฐาน ๔ รีบฝึกในการทำงาน
ตาดู หูฟัง ปากนิ่ง ตีนรีบวิ่ง มือทำแต่ความดี
เดี๋ยวนี้รีบวิ่งไปหาความชั่วกัน เสียใจด้วย

ทว่าตีนรีบวิ่งนี้ อาตมาหมายถึงวิ่งหนีความชั่ว
สร้างตัวให้ดีไม่ใช่วิ่งไปหาความชั่ว
วิ่งไปหาความทุกข์แล้วมาเศร้าเสียใจ
ที่หน้ากุฏิอาตมามากมาย ร้องห่มร้องไห้ ให้ช่วย
แต่เสียใจด้วยที่ตัวเขาไม่ช่วยตัวเอง

รู้ให้จริงทุกสิ่ง แก้ไขปัญหาให้ได้
นี่แหละวิชาต่ำ ๆ ของอาตมาแล้ว
ยืนหนอ ๕ ครั้ง
ขอให้เอาวิชาต่ำ ๆ ไปใช้กันนะ
ไม่ต้องเล็งผลเลิศได้วิชาการ
ได้แต่หนังสือที่อ่านไปเท่านั้น

ข้อเท็จจริงไม่ได้อะไรเลย
เหมือนคัมภีร์เปล่าไม่มีความรู้จริง
เป็นการรู้มาก รู้จริง ๆ ไม่มี

# อยู่...ให้ได้กำไร

ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย
เรามีชีวิตเกิดมาแสนจะยาก
อย่าใช้ชีวิตไร้สาระ
อย่าให้มันขาดทุน
ขอให้ชีวิตมีกำไร

เหมือนพ่อค้าแม่ค้า
ทำการค้าย่อมได้กำไรและขาดทุน
ย่อมจะเสมอตัวไปเสมอตัวมา
เพราะการค้าเป็นเช่นนั้น
ชีวิตเราก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน
เพราะการค้าของชีวิต
คือการอยู่ในโลกมนุษย์ อยู่ให้ได้กำไร

เหมือนพระภิกษุที่บวชนาน
ไม่ได้ทำประโยชน์อื่นใดเลย
ย่อมจะขาดทุนเป็นธรรมดา

คนที่ได้กำไรชีวิต คนนั้นจะคิดเสมอ
ว่าวันหนึ่งข้าพเจ้าทำอะไรอยู่ ณ บัดนี้
ใช้ชีวิตในกิจประจำวันมีอะไรบ้าง

# ธรรมะเปลี่ยนร้ายเป็นดี

ท่านเจริญพระกรรมฐานกำหนดไม่ได้
ท่านจะไม่มีความคิดที่ถูกต้อง

ความคิดท่านจะไม่ดี
ความคิดท่านจะออกนอกลู่นอกทาง
เพราะฉะนั้นคนเราความคิดจึงไม่ตรงกัน

ถ้าใครเจริญพระกรรมฐาน เจริญสติปัฏฐาน ๔
ความรู้จะเข้าใจกันได้
ความรู้และความคิดจะแสดงเหมือนกัน
จะคล้ายคลึงกันมาก จะพูดกันรู้เรื่อง
จะเข้าใจกันง่าย แล้วก็จะเห็นอกเห็นใจกันง่าย
จะรักกันง่ายเพราะมีธรรมะ

คนที่รักกันไม่ได้
เกลียดกันมีแต่ทะเลาะวิวาทกัน
เนื่องจากความรู้นั้นไม่แน่นอน
มันไม่มีความรู้จริง ไม่มีความคิดจริง
มีแต่ความรู้ที่เรียนหนังสือความรู้ที่ไปจำเขามา
ความรู้ที่เห็นแต่ทิฏฐิของตัวเอง
มันจะเกิดอันตรายแก่ตัวเอง

# สุขทุกข์ในมือเรา

ความระวังใจมิให้ความยินดียินร้าย
ครอบงำในเวลาที่เห็นรูป ได้ยินเสียง

ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส และคิดอะไร ๆ มีสติรักษาใจ
ให้ดำเนินถูกต้องตามคลองธรรม ข้อนี้เป็นเรื่องสำคัญในการปฏิบัติ

สมบัติ-วิบัติ-สุข-ทุกข์ ย่อมเกิดแต่ความคิดเป็นต้นเค้า
สมเด็จพระบรมศาสดาทรงแสดงโทษของความคิด
ที่ตั้งเค้าผิดเอาไว้ว่า
" โจรคบโจร คนมีเวรกับคนมีเวร
ทำความพินาศอันใดให้แก่กันและกันก็ดี
ความคิดที่ตั้งเค้าผิดทำบุคคลให้ชั่วร้ายกาจยิ่งกว่านั้น "
และทรงแสดงคุณของความคิดที่ตั้งเค้าถูกว่า
" บิดามารดาหรือญาติอื่น ๆ ทำความดีนั้นให้ไม่ได้
ความคิดที่ตั้งเค้าถูก ทำบุคคลให้ประเสริฐกว่านั้น "

สวัสดิธรรม : ธรรมที่ทำให้เกิดความสวัสดีแก่ทุกคน ดังนี้
ประกอบปัญญา ให้เกิดอยู่เสมอ
ประกอบความเพียร โดยสม่ำเสมอ
มีความระวัง ไม่ประมาทขณะปฏิบัติงาน
ละความชั่วความไม่ดีทั้งมวลโดยเด็ดขาด

# ไม่พึ่งตัวเอง...รับรองไปไม่รอด

ทุกคนต้องการความสะดวกสบาย
ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
จึงต้องหาที่พึ่งด้วยกันทุกคน
แต่ตนนั้นแลเป็นที่พึ่งของตน

เราออกจากท้องพ่อท้องแม่ก็ร้องอุแว้
แม่ก็เอานมใส่ปาก เราไม่ดูดเราก็ต้องตาย
นี่แหละที่พึ่งอันดับแรก
ที่พึ่งขั้นที่สอง แม่เห็นว่าลูกทารกเจริญวัยขึ้นมา
ก็เอากล้วยกับข้าวมาบดแล้วป้อนให้ลูก
เราเป็นลูกไม่รับประทานจะเป็นตัวตนได้หรือ

นี่แหละ ถ้าเราไม่พึ่งตัวเองรับรองไปไม่รอด
นอกเหนือจากนี้โตขึ้นไปอีก
มีอายุอานามเข้าเกณฑ์โรงเรียนอนุบาล
พ่อแม่ก็ต้องเอาไปฝาก

ถ้าเราไม่เรียนก็จะไม่ได้ผล
ในการแสวงหาความรู้มาจนบัดนี้
สรุปได้ว่า ตนเท่านั้นเป็นที่พึ่งของตน
คนอื่นเป็นที่พึ่งแก่เราไม่ได้

# อย่าเอางานภายนอกมาผสม

เวลามีประโยชน์มาก
อาตมาตีค่า ๑ นาทีตำลึงทอง
๖๐ วินาทีเป็น ๑ นาที ๖๐ นาทีเป็น ๑ ชั่วโมง
๒๔ ชั่วโมง เป็น ๑ วัน และ ๑ คืน

มันกินเราไปเรื่อย ๆ
ตายผ่อนส่งไปตามเวลา
ต้องแก่ชราไปตาม ๆ กัน
ไม่มีใครกลับเป็นหนุ่มเป็นสาวได้อีก

ขอฝากท่านไว้
พยายามเจริญพระกรรมฐาน
สร้างผลงานภายใน
การงานภายนอกจะดีขึ้น

ถ้าจิตใจไม่ดีการงานภายในไม่ดี
เหมือนบ้านนั้นทั้งบ้านใช้ไม่ได้เลย
บ้านนอกจะดีหรือ ในเมื่อบ้านในไม่ดีเสียแล้ว
พระกรรมฐานเป็นงานภายในจิต
อย่าเอางานภายนอกมาผสม
จะทำให้งานภายในเสีย...เอาดีไม่ได้

# สร้างบุญให้แก่ตน

การรับพระกรรมฐาน บำเพ็ญศีลภาวนา
เพื่อให้เกิดความสุขแก่ตนเอง
อานิสงส์จะได้แก่ตนเอง มิใช่คนอื่นเป็นผู้ได้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการเจริญมหากุศล
เป็นการสร้างอธิกุศล หรือบุญที่ยิ่งใหญ่
จะไปสร้างโบสถ์สร้างศาลากี่ร้อยหลัง
ก็ไม่เหมือนสร้างบุญให้แก่ตนเอง

พระพุทธเจ้าสอนมาโดยเฉพาะ
มิใช่ของอาตมาแต่ประการใด
พระพุทธเจ้าสอนชาวโลกให้พ้นทุกข์
ถึงความสุขโดยทั่วหน้ากัน

แข่งเรือแข่งพายแข่งได้แต่ก็ต้องฝึกพาย
แข่งบุญแข่งวาสนาแข่งกันไม่ได้
ทุกคนมีบุญวาสนาไม่เหมือนกัน
มีกฎแห่งกรรมไม่เท่ากัน มีสุขมีทุกข์ไม่เหมือนกัน
มีสุขคนละอย่าง มีทุกข์คนละอย่าง
ทุกคนต้องการมีความสุข ไม่ต้องการมีความทุกข์
แต่เรากลับไปสร้างทุกข์กันโดยไม่รู้ตัว

# คนอื่น...เป็นที่พึ่งไม่ได้

ทศกัณฐ์มีสิบเศียรยี่สิบกร
ถอดหัวใจไว้กับพระฤาษี ให้พระฤาษีเฝ้าไว้
มันหน้าโง่ไม่เป็นตัวของตัวเอง
มันจึงต้องตายเพราะลิงคือหนุมาน
เอาหัวใจของมันมาขยี้ต่อหน้าเลย

นี่แหละการเจริญพระกรรมฐาน
จึงเป็นที่พึ่งของตนเองไว้
ไม่ต้องเอาคนอื่นมาเป็นที่พึ่ง
คนอื่นเป็นที่พึ่งของเราไม่ได้แน่ ๆ

" คน " แปลว่า สับสน มีมากหน้าหลายตา
ต่างความคิดต่าง ความเข้าใจกัน
ยิ่งคนมากปัญหายิ่งมาก เข้าใจกันผิดตลอดเวลา

การที่เรานั่งเจริญพระกรรมฐาน
เพื่อไม่ให้ใจสับสน ให้จิตใจสงบอยู่ภายใน
เรียกว่าการงานภายใน จิตจะได้เข้มแข็ง
สามารถต่อสู้กับปัญหาต่อไป
เราอยู่กับคน อยู่กับปัญหา
ต้องแก้ปัญหาด้วยสติปัฏฐาน ๔

# อย่าไปรับของไม่ดีไว้ในใจ

ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน
การเดือดร้อนหรือไม่เดือดร้อน
ไม่ใช่คนอื่นทำให้เราเลย เราทำตัวเราเอง

เขามาด่าเราหน้าบ้าน เดี๋ยวเขาก็ไปเอง
แล้วเราก็เก็บคำด่าไว้ในใจเรา ทำให้เราเดือดร้อน
ปล่อยไปเลยใครเป็นคนด่า ใครเป็นเจ้าของ
เรากลับไปรับมาเป็นเจ้าของ อย่าไปรับ

เช่นว่าสิ่งของนี้เป็นของใคร
ของอาตมาก็ต้องเป็นของอาตมา
เขามาถวายก็เป็นของอาตมา
จะต้องนำไปคืนให้ใครหรือ

ฉันใดก็ฉันนั้น
หูกับเสียงมันเป็นอันเดียวกันได้อย่างไร
เสียงมาแล้ว เขาด่า
หูนี้ไม่ใช่อันเดียวกัน เรากลับไปรับเสียง
ไปรับของไม่ดีไปไว้ในใจ
เราก็กลายเป็นคนเลว
เพราะเราไปรับเอาของเลวมา

# คนฟัง...สำคัญมาก

คนเราบางทีพูดจาพูดไม่ได้คิด
บางทีพูดไปแล้ว
คนพูดไม่ได้ตรึกตรองหรอกว่า พูดดีไม่ดี แต่พูดไปแล้ว
ขาดสติในการพูดจึงไม่เข้าหูคน
คนฟังนั้นสำคัญมาก คนฟังคิดสักหน่อยได้ไหม

ตั้งสติฟังหน่อย จะได้รู้ว่าคนพูดเขาขาดสติ
อย่าไปสนใจกับเขาเลย จะได้รู้ว่าคนนี้เขาพูดอย่างนี้เอง
สับสนอลหม่านหน้าไหว้หลังหลอก
ต่อหน้ามะพลับ ลับหลังตะโก
ต่อหน้าส้มโอ ลับหลังส้มเช้ง
เฉ่งไม่ลง...อย่าไปสนใจ
ถ้าสนใจเราก็ชั่วอีกคนหนึ่ง

ไปเห็นคนนี้พูดไม่ดี
เลยออกไปทะเลาะกับเขา จึงชั่วทั้งสองคนเลย
ควรจะชั่วคนเดียวกลับไปชั่วทั้งสองคน

คนที่ไปหาเรื่องไปทะเลาะกัน
ถ้าคนไหนรับเรื่องไปทะเลาะกัน
รับรอง...ชั่วทั้งสองคนเลวทั้งสองคนเลย

# สายทางเดินของชีวิต

ชีวิตดำเนินไป
บนมัชฌิมาปฏิปทา เส้นทางสายกลาง

จะเป็นชีวิตที่ได้รับความสงบ
ไม่เดือดร้อนเหมือนรถยนต์
ที่แล่นด้วยความเร็วพอดี
ก็จะปลอดภัยและไปถึงกำหนดที่หมาย
การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือเส้นทางสายนี้

เส้นขาวในทางจราจร
ที่ขีดเอาไว้บนกลางถนน
มีไว้เพื่อความปลอดภัยฉันใด
เส้นทางชีวิตคือ มัชฌิมาปฏิปทา
ก็เป็นไปเพื่อความสงบ
เพื่อป้องกันไม่ให้ชีวิตเกิดการปะทะกัน
ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อชีวิตของแต่ละฝ่ายฉันนั้น

ท่านมีเงินมีทองมากมายก่ายกองก็ช่วยท่านไม่ได้
ช่วยให้เกิดความสำเร็จในชีวิตไม่ได้
ช่วยให้เกิดความดีไม่ได้
ขอเจริญพรว่าเงินทองไปซื้อความรักไม่ได้

# ตรงทางตรงธรรม

ทางพระท่านสอนว่า
ไม่ให้รับรู้ด้วยความยินดี ยินร้าย
แต่ให้รับรู้ด้วยสติปัญญา

การดำเนินชีวิตเป็น
คือ พอดีในมัชฌิมาปฏิปทา
ตกลงว่า นี่ก็คือ องค์รวมของการดำเนินชีวิต

ถ้าทำได้หมดทั้ง ๔ อย่างนี้แล้ว เรียกว่าดำเนินชีวิตเป็น
เป็นชีวิตที่เจริญงอกงามอย่างแน่นอน
ด้านที่ ๑ แก้ปัญหาเป็น
ด้านที่ ๒ คิดเป็น พูดเป็น ทำเป็น
ด้านที่ ๓ รับรู้ประสบการณ์เป็น ดูเป็น ฟังเป็น
ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กายเป็น
ด้านที่ ๔ กินใช้ บริโภค เสพ คบหาเป็น

มัชฌิมาปฏิปทา ก็คือทางสายกลาง
ทางสายกลางก็คือทางที่พอดี
ทางอะไรก็คือทางดำเนินชีวิต
ทางดำเนินชีวิตที่พอดี
ที่จะให้เกิดประโยชน์ที่ต้องการให้บรรลุจุดหมาย

# รู้จักทำ รู้จักพูด รู้จักคิด

คนเราที่จะเป็นอยู่อย่างดีนี้
จะต้องดำเนินชีวิตเป็น
คือรู้จักดำเนินชีวิตนั่นเอง

ถ้าใครรู้จักดำเนินชีวิต
ชีวิตนั่นก็เป็นชีวิตที่ดีงาม
เป็นชีวิตที่พัฒนาเจริญก้าวหน้า
ประสบประโยชน์สุข

แต่ถ้าดำเนินชีวิตไม่เป็น ก็มีแต่ขาดทุน
และประสบแต่ความทุกข์ และความเสื่อม
ฉะนั้น จะต้องรู้จักดำเนินชีวิต
หรือดำเนินชีวิตเป็น
คนใดที่แก้ปัญหาเก่ง แก้ปัญหาเป็น
คนนั้นก็จะดำเนินชีวิตได้ดี จะต่อสู้ได้ชนะ

การดำเนินชีวิตเป็น
จึงหมายถึงการรู้จักทำ รู้จักพูด รู้จักคิด
หรือทำเป็น พูดเป็น คิดเป็น
สามอย่างนี้แหละ
ถ้าใครทำได้ ชีวิตจะเจริญงอกงาม

# เมื่อปัญญาเกิด

กฎจราจรชีวิตเราก็เดินถูกต้อง
เดินสายกลาง ซ้ายไม่เอา ขวาไม่เอา
อดีตไม่เอา อนาคตไม่เอา
เรียกว่าสายกลาง สติปัฏฐาน ๔
เรียกว่า เดินทางสายกลาง

จิตมันออกไปที่โน่น ออกไปที่นี่
มันไม่มีตัวตนที่เราจะคลำได้
หาตัวตนไม่ได้เลย เราก็ต้องตั้งสติไว้
เอาสติจับจิตให้ได้ จิตก็ดี ปัญญาก็เกิด

ในเมื่อปัญญาเกิด
ความรอบรู้ในกองการสังขารก็เกิดขึ้น

เราจะได้อ่านตัวออก
เราจะได้บอกตัวได้
ใช้ตัวเป็น จะได้เห็นตัวตาย
คลายทิฏฐิ จะได้ดำริชอบ
เราจะได้ประกอบกุศล
ได้ผลอนันต์
เป็นหลักฐานสำคัญ

# ต้องรู้ด้วยตนเอง

หลักพระพุทธเจ้าสอน
ให้เอาปัจจุบันธรรม
อดีตไม่เอา อนาคตไม่เอา
ให้กำหนดปัจจุบันอย่างเดียว

ถ้าอดีตผ่านไปแล้วกำหนดไม่ทัน
ก็กำหนดว่ารู้หนอ รู้หนอ
หายใจยาว ๆ ที่ลิ้นปี่ ก็ได้ผล
เราจะได้รู้ว่าเรื่องอะไรที่มันผ่านไปแล้วนั้น
จะติดตามผลงานอีกไหม

ให้รู้เข้าใจในเรื่องตัวเราเอง
เราจะรู้ได้ในปัจจัตตังตัวเราเอง คนอื่นหาได้รู้ไม่
เราจะไปรู้ของคนอื่นเขาได้อย่างไร มันก็เกิดขึ้นแก่ตัวเราเอง
ถ้าเราปฏิบัติได้อย่างนี้ มาอยู่วัด ๗ วันท่านต้องได้ผลไปแน่

เวลาจิตมันออกไปอย่างโน้นอย่างนี้มันเกิดตรงไหน
เราจะรู้ การเดินหรือการนั่งเหมือนกัน
จิตเกิดทางทวาร ๖
จิตเกิดทางตา ทางหู จมูก ลิ้น กาย ใจ
กายสัมผัสเกิดจิตตั้งสติเข้าไว้ กำหนดตลอดรายการ

# ใช้สติ...สอนตัวเอง

การสอนตัวเองต้องการใช้สตินั่นเอง
สติสัมปชัญญะปัพพะ
ด้วยการกำหนดให้มีสติ
รอบรู้ในกองการสังขารได้ชัดเจน
เกิดขึ้นแก่ตัวท่านเองโดยเฉพาะ

ท่านมาวัดกัน ๗ วัน
ทำตามที่อาตมาเล่ากล่าวไปแล้ว ได้ผล เอาแค่นี้ก่อน
ทำให้ได้...รู้จักสภาวจิต รู้จักสภาวธรรม
รู้จักการกระทำของเราที่แก้ไขปัญหาได้
มันจะแก้ไขได้อย่างไร

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอย่างไร
จิตมันดับตรงไหน
แล้วเรื่องราวที่เกิดขึ้นแก่ตัวเรามันจะดับไป
มันเป็นความฝันที่ผ่านมาเท่านั้น
หาใช่ความจริงใจในชีวิตไม่

การปฏิบัติพระกรรมฐาน
เป็นความจริงใจของชีวิตเรานั่นเอง
ต้องการให้เรารู้เท่าทันอารมณ์

## ทบทวนชีวิต

พระอาทิตย์ไม่คอยท่า
วันเวลาไม่คอยใคร
ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์
ต่อชีวิตในกิจประจำวัน

ท่านตั้งใจมาเจริญพระกรรมฐาน
เพื่อเกิดความรุ่งเรืองวัฒนาสถาพรแห่งจิตใจ
ทำใจให้สงบปราศภธรรม
เจริญสติปัฏฐาน ๔ สร้างความดีให้แก่ตัวเอง
ด้วยการพัฒนาให้เกิดปัญญา
เป็นการสร้างความดีให้แก่ตัวเองโดยเฉพาะ

ความดีแบ่งให้ใครไม่ได้
นอกเหนือจากตัวเราเอง
ที่จะต้องทำให้ได้แก่ตัวเองเท่านั้น
ไม่ใช่คนอื่นเขาทำให้เราได้แต่ประการใด

ยืนหนอ ๕ ครั้ง หลับตาทบทวนชีวิต
เป็นการพัฒนาจิต และเป็นการสร้างความดี
ให้แก่ชีวิตของตนเอง
เกิดขึ้นได้ในตัวเราเองโดยเฉพาะ

# บุญบาป...ลบล้างกันไม่ได้

กรรมของใครของมัน
บุญกับบาปไปลบล้างกันไม่ได้
ทำบุญส่วนทำบุญ ทำบาปส่วนทำบาป
ไม่ใช่ไปลบล้างกันได้

ความดีกับความชั่วมันบวกกันลบล้างกันไม่ได้
เป็นเรื่องของเวรกรรมตามสนองที่เราทำไว้
ไม่ใช่คนอื่นทำให้ เราทำเองทั้งนั้น
อันนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก
ไม่มีใครเลยทำให้เราเดือดร้อนแต่ประการใด
ตัวเราทำตัวเองให้เดือดร้อน
คนอื่นเขาไม่รู้เรื่องหรอก

ถ้าขาดสติเมื่อไรแล้ว
สมาธิไม่มีแล้ว อารมณ์ร้ายทุกคน
ปัญญาไม่เกิด จะแก้ปัญหาอย่างไร

ธรรมเป็นกุศล ธรรมเป็นอกุศล
กุศลแปลว่าความดี อกุศลแปลว่าความชั่ว
อย่าทำตัวไปตามอกุศลกรรม
กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓

# ไม่แพ้ไม่ชนะใคร

การให้ที่มีคุณมากยิ่งคือ...ให้เกียรติและให้อภัย
การเห็นใจผู้ที่ทำผิด
จะทำให้สามารถลดคนทำผิด และลดปริมาณความผิดลงได้

ความสามัคคีปรองดอง
เป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง
ในการสร้างและรักษาความสงบของสังคม

คนที่อยู่ร่วมกัน หรือทำงานด้วยกัน
สามัคคีกันไว้จะไม่มีปัญหาเลย
คำว่า สามัคคีหมายถึงมีความคิดถึงประโยชน์ของหมู่คณะ
เอาประโยชน์ของหมู่คณะเป็นจุดรวมกัน

ความสามัคคี ย่อมเกิดจาก
ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน พูดจาอ่อนน้อมอ่อนหวานต่อกัน
ช่วยเหลือกันในยามยาก วางตนเสมอกันในความเป็นอยู่
ไม่ใช้ความรุนแรงต่อกัน
ไม่ถือความขัดแย้งกันทางความคิด เป็นเรื่องสำคัญ
ไม่เอาแพ้เอาชนะกัน ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่สุด
เพราะชนะเขาก็ต้องได้รับการจองเวร แพ้เขาก็ช้ำใจ
ไม่แพ้ไม่ชนะใคร สงบ สบาย ไม่วุ่นวายประการใด

# อย่าไปสนใจคนอื่นได้ไหม

บุญได้จากความสุขไม่มีความทุกข์
แต่เราก็สร้างความทุกข์ให้เดือดร้อน
เดือดร้อนทั้งพ่อเดือดร้อนทั้งแม่
เดือดร้อนทั้งลูกโกงลูกโกงหลาน
โกงพ่อโกงแม่แน่ ๆ เหลือเกิน

มาวัดเมื่อวานซืน
แก้พินัยกรรม หาว่าโมฆะ
ไปบอกกับศาลว่าโมฆะ พ่อแม่เขียนปลอม
ด่าพ่อด่าแม่ก็คือด่าตัวเอง
แช่งตัวเองให้เลวลงไป
บัดนี้ตายโหงไปแล้ว
อย่าลืมว่า พ่อแม่ดีที่สุดแล้ว
ต้องเคารพบูชาอย่างสูง

น้อยคนที่จะพาลูกหลานเข้าวัด
บางคนไปวัดไปหาเรื่องกับพระ
ไปนินทาพระวัดโน้น นินทาพระวัดนี้
น่าจะไปสร้างความดีของตัวเอง

อย่าไปสนใจคนอื่นได้ไหม สนใจตัวเองให้มากที่สุดที่จะมากได้

## ชีวิตนี้มีค่า

ชีวิตถ้าท่านทั้งหลายมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว
ท่านจะรู้ว่าชีวิตมีค่า

ชีวิตคืองาน
เวลาของท่านจะมีประโยชน์มาก
ถ้าตีค่าชีวิตของท่านต่ำ เวลาท่านจะไม่มีประโยชน์เลย

บุญแปลว่าความสุข
ทุกคนอยากได้ความสุข
ความสุขไปหาที่ไหน ไปให้พระช่วย
ไปทัวร์บุญวัดโน้นวัดนี้แล้ว ไปรับประทานข้าววัดอัมพวัน
เป่ายันต์บ้าง ลงเลขยันต์บ้าง ปั้นตัวเองบ้าง
เดี๋ยวนี้เอาตะกรุดเข้าตัวแล้วไม่ได้ผลเลย

ความสุขเกิดจาก
❖ เกิดจากชำระใจให้สะอาด
ทำใจให้ปกติ ทำใจให้สงบ ทำใจให้สบาย
มีอารมณ์ดี จะได้มีปัญญา ความสุขอยู่ตรงนี้
❖ เกิดจากความสงบ
สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ถ้าวุ่นวาย จะไม่มีความสุขเลย
คนเราจิตใจไม่สงบจะเกิดความสุขไม่ได้เลย

# บุญอยู่ที่ความสุข

คนโบราณเขาไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ใคร
แม้กระทั่งตัวเอง
ไม่เบียดเบียนตัวเอง
และไม่เบียดเบียนคนอื่น
นั่นคือพระกรรมฐาน

จูงลูกจูงหลานเข้าวัด
ต้องการฟังพระธรรมเทศนา
ต้องการรักษาอุโบสถให้จิตสดใส
ไม่แห้งแล้ง มีจิตใจเป็นกุศลผลบุญ
มีทาน ศีล ภาวนา ปฏิบัติกาลเวลาให้ถูกต้อง
จะไม่เสียกาลเวลา

บางคนเข้าใจผิดกันมาก
คิดว่านุ่งขาวห่มขาวแล้วได้บุญ

บุญอยู่ที่ความสุข
แต่จิตใจสร้างแต่ความทุกข์
ทรมานจิตของตนเอง
ที่เลวร้ายโกหกตัวเอง
แถมเบียดเบียนตัวเองด้วย

# เป็นมนุษย์นั้นแสนยาก

ไม่จำเป็นต้องไปโกหกคนอื่นและเบียดเบียนคนอื่น
โกหกตัวเองมันเลวร้ายที่สุด
แถมเบียดเบียนคนให้สร้างแต่ความทุกข์
สร้างแต่ความยาก
สร้างความลำบากตลอดรายการ
ไหนเลยเล่าบุคคลนั้นจะถึงความสุขได้
ท่านไม่ต้องไปสวรรค์นิพพานหรอก

แค่มนุษย์สมบัติก็รักษาไม่ได้
เป็นมนุษย์แสนจะยากแสนจะสุดซึ้ง
เราเป็นมนุษย์กันเพียงแค่ร่างกายสังขารเท่านั้น
แต่จิตใจหาเป็นมนุษย์ไม่

นุ่งขาว ห่มขาว ไม่ใช่ขาวนอก ดำใน
กิจกรรมใช้ไม่ได้ก็เยอะแยะ
แตกแยกไปคนละอัน ๒ อัน

ขอฝากไว้ด้วย
ท่านมาปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร
ต้องการอะไร ต้องการบุญ
แต่รู้ไหม...บุญได้มาจากไหน

# แลกไม่ได้ เปลี่ยนไม่ได้

อาตมาได้รับกรรมมาแล้วทุกประการ
จากพระกรรมฐาน จะได้รู้ว่ากฎแห่งกรรมเป็นประการใด
ไม่ใช่มานั่งแลกกรรม มานั่งแลกเวรกัน

ไม่ใช่ของค้าขายในตลาด
เราจะได้เอาผักไปแลก เอามะพร้าวไปแลกบ้าง
เอาข้าวมาแลกมะพร้าว มันจะเป็นไปไม่ได้อย่างนี้
แลกกันไม่ได้ เปลี่ยนกันไม่ได้

ถ้าเปลี่ยนกันได้เราจะมาอยู่อย่างนี้ได้อย่างไร
เรามาสร้างความดี
แล้วเอาความชั่วไปเปลี่ยนกับเขาได้ไหม
ขอให้เขาสร้างความดีให้เรา
แล้วเราเอาความชั่วไปให้เขาจะเอาไหม
นักกรรมฐานต้องยอมรับ

ถ้าท่านไม่ยอมรับ
มานั่ง ๓ วัน ๗ วัน ไปแล้วไม่ได้รู้อะไรเลย
ไม่รู้ว่าเวรกรรมตามสนองอย่างไร
แล้วท่านก็กลับบ้านไป ปีหน้าจะมาใหม่
ท่านตายเปล่าเท่งทึง

# ศรัทธาหัวเต่า

ตายให้มันตาย ปวดหนอตายให้ตาย
นี่แหละตัวศรัทธา ตัวอดทน
ศรัทธาแล้วต้องอดทน อดทนแล้วต้องมีวิริยะ ความเพียรด้วย
หมั่นประกอบเนือง ๆ รับรองท่านได้ผลแน่ ๆ ๓ ข้อ
มีความศรัทธา มีความอดทน และมีความเพียร
ถ้าไม่มี ๓ ข้อนี้ รับรองไปไม่รอดสักคน

โบราณท่านว่าไว้
ศรัทธาแบบเต่า แหย่ตูดทีไรโผล่หัวทุกที
เลิกแหย่ก็หดหัวลงไป เรียกว่า ศรัทธาหัวเต่า

ท่านมาปฏิบัติพระกรรมฐานเพื่อต้องการอะไร
ท่านปลูกฝังตั้งศรัทธาให้เชื่อมั่น
จะเป็นชายก็ตาม จะเป็นหญิงก็ตาม ท่านต้องได้ผล

อดทน อดกลั้น อดออม ประนีประนอมยอมความกัน
มีความพยายามท่านจะสำเร็จ
มีอุปสรรคถือว่าเป็นครู
มีศัตรูถือว่าเป็นยา ทำให้เรามีความคิดดีขึ้น
ชีวิตจะไม่แร้นแค้น ชีวิตจะมีแปลนและแผนผัง
ต้องอดทนต่อสู้กับความยากลำบาก

## ศรัทธาพอหา ผู้รักษาไม่มี

เท่าที่อาตมาสังเกต
บางคนไม่มีความอดทน มักง่าย มักได้
บางทีเปิดไฟฟ้าทิ้งไว้ ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้
เจ้าหน้าที่รักษาไม่ได้ดูแล
เราเป็นผู้ให้ เราช่วยแต่หาคนดูแลไม่ได้

อาตมาจึงเขียนโคลงขึ้นมาว่า
ศรัทธาพอมี คนใช้ของเขาไม่ดี
คนมีจึงไม่รักษาของเขา
ศรัทธาพอหา ผู้รักษาไม่มี
สร้างวัดให้หมาขี้ หาคนดีช่วยกันไม่ได้

อาตมาไม่อยากได้ปัจจัยของท่าน
แต่ต้องการให้ท่านได้คุณงามความดีออกจากวัดไป

ขอให้ทำอะไรทำด้วยความตั้งใจ
ทำด้วยความเคารพสักนิดเถิด
พูดมีสัจจะ สัจจังเว อมตวาจา
เป็นมหานิยม เป็นเสน่ห์สำคัญยิ่ง
คือ วาจา พูดจริง ทำจริง
ที่เลวร้ายในสังคมทุกวันนี้ หาความจริงใจบ่มิได้

# อย่าเห็นกงจักรเป็นดอกบัว

ท่านปลงให้มันตกทุกคน
ปลงให้มันตก คิดให้มันแตก
ให้มันแยกออก อะไรดี อะไรชั่ว
คิดออกจากตัวให้ได้

ถ้าท่านทั้งหลายคิดไม่ออก
บอกไม่ได้ ใช้ไม่เป็นแล้ว
ท่านหมดโอกาสที่จะดีได้
คิดว่าของดีเป็นของชั่ว ของชั่วเป็นของดี
เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นความชั่วเป็นความดี
คนประเภทนี้ขาดสติ จะดีได้ประการใดเล่า

นั่นแหละคือตัวทิฏฐิ ตัวเลว ตัวโมหะ
ตัวจริตหลงใหลใชชอนอยู่ในอกุศลกรรม
สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

เราทำตัวเอง เราก็ต้องรับกรรมเอง ไม่มีใครมารับกรรมกับเรา
คนอื่นก็ไม่มารับกรรมแทน
และเราก็ไม่สามารถจะไปรับกรรมแทนคนอื่นเขาได้
รับประทานอาหารให้คนอื่นอิ่มแทนก็คงจะทำไม่ได้
เวรกรรมตามสนองของใครของมัน

# รักจริงคือรักตัวเอง

รักตัวต้องไม่กลัวตาย
คนที่กลัวตายคือคนที่ไม่รักตัว
ถ้าอาตมาให้เงินคนละพันล้าน
แล้วให้ตายคืนนี้เลยเอาไหม...ไม่มีใครเอา
แล้วตะเกียกตะกายทำไม

คนเดี๋ยวนี้มีคุณค่าบ้างไหม
ถ้ามีคุณค่าจะไม่โกงกัน
โกงคนอื่น ขอบิณฑบาต
คนที่ชีวิตมีค่าจะไม่โกงตัวเอง
จะไม่หลอกตัวเอง จะไม่โกหกตัวเอง
จะไม่ประมาทตัวเอง

คนที่ไม่รักชีวิตของตัวเองนี้
จะโกงชีวิตของตัวเองเสมอ
โกงเวลา ชีวิตจะไม่มีค่า
ไหนเล่าเวลาจะมีประโยชน์

รักจริงคือรักตัวเอง
ชีวิตมีค่า เวลามีประโยชน์
เป็นความรักที่มีค่าแน่นอน

# ความรักแห่งชีวิต

ท่านโปรดรักชีวิตตนเอง
บางคนไปรักคนอื่นมากกว่าตนเอง
มนุษย์สมบัตินี้เรารักษาไว้ไม่ได้
เพราะเราไม่รักมัน ปล่อยให้มันเลเพลาดพาด
ผิดกฎจราจรตลอดรายการ
ไหนเลยเล่าจะมีการห่วงชีวิตสังขารร่างกาย
เราไม่เคยรักตัวเองเลย กลับไปรักคนอื่นมากกว่าตัวเอง

พระพุทธเจ้าสอนชัดเจน
กว่าจะเกิดมาเป็นมนุษย์ได้นั้นแสนยาก
ควรจะรักษาความเป็นมนุษย์ให้มาก คือ ชีวิต

ท่านไม่ห่วงชีวิตท่านหรือ
หรือปล่อยให้มันตายไป
ปล่อยไปตามยถากรรมหาควรไม่

ท่านทั้งหลายโปรดรักตัวเอง
รักคนอื่นหมื่นแสนไม่แม้นเหมือน
อย่าแชเชือนนอกลู่ทางกฎจราจร
นี่หรือรักชีวิตเท่ากับชีวิตของเรา
ชีวิตที่มีค่าที่เกิดมาในสากลโลก

# เหมือนผ้าราคาถูก

ท่านทั้งหลายที่ปฏิบัติธรรม
ถ้าท่านรักตัวจริง
ท่านต้องไม่กลัวตาย

ตายให้มันตาย
เดินจงกรม
นั่งท่าเดียวซักคืนยันรุ่งได้ไหม

ถ้าท่านทำไม่ได้
ท่านตีค่าราคาต่ำ
จึงทำอะไรไม่ได้
เหมือนกับผ้าราคาถูกมันยุ่ย
เนื้อผ้าไม่ดี มันทนไม่ไหว

ถ้าเนื้อดี มีราคา
ขันติธรรมเกิดขึ้นกับตัวท่านแล้ว
ท่านจะอดทน
ต่อสู้กับงาน
งานพระกรรมฐาน
คืองานแก้ไขปัญหาชีวิต
นั่นแหละแสดงว่าท่านรักตัวท่านเอง

# พายเรือไม่เป็น...เรือจะล่ม

พายเถิด แม่พาย
ตลาดจะวายสายบัวจะเน่า
รีบพายเถิดจะได้ข้ามฝั่ง

ถ้ายังติดพันธะ ตัดปลิโพธ
โซ่ก็ไม่แก้ลูกกุญแจก็ไม่ไข
ตลาดก็จะวายแล้ว
สายบัวก็เน่าหมดแล้ว
ท่านไม่มีโอกาส

นี่หรือจะแข่งเรือแข่งพาย
หรือจะแข่งบุญวาสนาได้
แค่เรือแค่พาย...ท่านยังไม่ฝึก
มีแรงอย่างไรท่านก็จ้ำเรือไม่เป็น
พายเรือไม่เป็น เรือก็จะล่ม
นี่หรือจะแข่งเรือแข่งพายได้

คนเราต้องฝึก ต้องหัดดัดนิสัย
แปลงชีวิตที่ด้อยราคาให้มีค่าราคา
ชีวิตนี้จะไม่มีถอยหลัง
ชีวิตจะก้าวหน้าไปหาความรุ่งเรือง

# ชายจริง หญิงแท้ คนแก่ที่น่าบูชา

สร้อยทองแหวนเพชร
ตีราคาขึ้นลงได้ตามราคาท้องตลาด
แต่ชีวิตของเราจะไปขายได้ลงหรือ

สร้างตัวเองให้ดี มีค่าราคาแพง
ตายไปแล้วยังมีคนหามศพ
เหม็นอย่างไรก็มีคนหาม
นั่นคือความดีของชีวิตที่มีค่านั้นเอง

ถ้าชีวิตไม่มีค่า
ไม่มีใครนับหน้าถือตา
เมื่อมีชีวิต
ถ้าไม่สร้างความดีให้ลูกหลาน
บ้านเหนือบ้านใต้ก็ไม่ยินดี
ตายแล้วศพมีน้ำหอมอย่างไร
ก็ไม่มีคนยกศพ

โปรดสร้างความดีให้ยิ่งใหญ่
สร้างความดีให้มีค่ากับตัวของเราเอง
ไปทางไหนก็มีคนนับหน้าถือตา
เป็นชายจริง หญิงแท้ เป็นคนแก่ที่น่าบูชา

# ธรรมะส่วนสำคัญที่สุดของชีวิต

เสาเป็นส่วนที่สำคัญยิ่งของเรือน
ทั้งในการปลูกสร้าง ทั้งในความมั่นคง ทั้งในการอยู่อาศัย
ข้อเท็จจริง เรื่องเรือนเป็นฉันใด
ข้อเท็จจริงเรื่องคนก็เป็นฉันนั้น

ส่วนประกอบของคน ที่คนได้พึงอาศัย
มีเพียง ๓ คือ อาชีพ หน้าที่ และสังคม
ถ้าเราไม่มีอาชีพเราก็อยู่ไม่ได้
ไม่มีสังคม เราจะอยู่ได้ไหม ต้องพึ่งพาอาศัยกัน

ส่วนธรรมหรือคุณธรรมนั้น
คนไม่ได้อาศัยโดยตรงแต่ประการใด ๆ คือ
ไม่ได้กินไม่ได้ใช้ธรรมะหรือคุณธรรมเลย
แต่ธรรมะหรือคุณธรรมก็เป็นหลักสำคัญ
หรือส่วนสำคัญที่สุดของคน ซึ่งจะขาดไม่ได้ จะบกพร่องไม่ได้

เพราะคนที่มีธรรมะหรือมีคุณธรรมเท่านั้น
จะสามารถประกอบอาชีพได้สำเร็จ
มีความเจริญมั่นคง สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้เรียบร้อย
และสามารถเข้าสังคมได้
สร้างสังคมสำเร็จบริหารสังคมได้ราบรื่น

# การปลูกเรือนต้องเริ่มด้วยการทำเสา

คนขาดคุณธรรม หรือ มีคุณธรรมไม่พอ
เป็นคนไร้โอกาส ไร้ความสามารถ ในทุกกรณี
เรื่องของคนจึงขาดคุณธรรมไม่ได้
ปัญหาเรื่องคน เรื่องสังคม ที่สำคัญอยู่ตรงนี้

การปลูกเรือนจะทำสำเร็จเป็นที่อยู่อาศัยได้
ต้องเริ่มด้วยการทำเสาให้มีลักษณะสมควร
จะเป็นที่รองรับหลังคา ฝา พื้น อย่างมั่นคงก่อน
ถ้าไม่เช่นนั้นก็ไม่อาจจะปลูกสำเร็จเป็นที่อยู่อาศัยได้

การพัฒนาตัวเองด้วยการเจริญพระกรรมฐาน
ให้มีความเจริญก้าวหน้าพอที่จะเป็นที่พึ่งของตนได้
ต้องเริ่มปลูกฝังคุณธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่
ให้เกิดผลในตนโดยมี สติสัมปชัญญะ
เรียกว่า ศีลธรรม ภูมิธรรม จริยธรรม

ตลอดถึงวินัย ให้มีขึ้นในตน
พอที่จะกำกับอาชีพ หน้าที่ และสังคมได้
ถ้าไม่เช่นนั้นก็ไม่มีทางจะพัฒนาตัวเองสำเร็จได้เช่นเดียวกัน
ธรรมที่จำเป็นพื้นฐานได้แก่ ความรับผิดชอบและความมีวินัย
ก้าวหน้าตามวิถีทางที่ถูกต้องและบรรลุถึงจุดหมายที่พึงประสงค์

# รสประเสริฐกว่ารสใด

ความรู้จักตนเอง
เป็นจุดเริ่มต้นแห่งความแจ่มใสของชีวิต
และเป็นมัคคุเทศก์แห่งชีวิตที่ราบรื่นตลอดเวลา

ความรู้จักพอเหมาะเกิดประโยชน์ทุกเมื่อ
มัตตัญญุตา เป็นความจริงที่ใคร ๆ ก็คัดค้านไม่ได้
อยู่ด้วยกันทำงานด้วยกัน มีความจริงใจต่อกัน
ซื่อตรงต่อกัน จะไม่มีปัญหา
ไม่มีความวุ่นวาย มีแต่ความสงบเรียบร้อย

ความซื่อสัตย์ คือ ความจริง
ความซื่อตรงเป็นรสชีวิตที่ประเสริฐ
ตามพระพุทธดำรัส ที่ว่า
ความซื่อสัตย์เท่านั้น เป็นรสประเสริฐกว่ารสใด
ความเป็นที่เชื่อถือ เป็นที่ไว้วางใจ
เป็นคุณธรรมสำคัญของคนในสังคม มาจากความซื่อสัตย์

ความซื่อสัตย์ก็คือ จริงใจ
ซื่อตรงนั้นปรากฏโดยอาการ ๔ อย่าง
ซื่อตรงต่อหน้าที่...ซื่อตรงต่อคนทั้งหลาย
จงรักภักดีต่อผู้ใหญ่...กตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณ

# รู้จักตน...ไม่มีปัญหา

หลักเกณฑ์การปฏิบัติสู่ความสงบ
ใช้ อัตตัญญุตา มัตตัญญุตา
เป็นเครื่องสร้างความสงบในตนเอง
ใช้ สัจจะ เมตตา สามัคคี
เป็นเครื่องสร้างความสงบในหมู่คณะของตน
ใช้ อุเบกขา เป็นเครื่องสร้างความสงบชั้นสุดยอดให้แก่ตน

คนที่รู้จักตัวเอง และรู้จักความพอเหมาะ
เป็นคนไม่มีปัญหาหรือแม้อาจมีปัญหา ปัญหาก็รบกวนได้ยาก
เพราะเป็นคนไม่ค่อยมีความผิดพลาด ไม่เสียความปกติได้ง่าย

แต่ถ้าขาดความรู้จักตนเอง
ขาดความรู้จักพอเหมาะเมื่อไร
ความไม่ถูกต้อง ความผิดพลาด บกพร่อง
ความเสียปกติจะเกิดขึ้นทันที
ทำให้มีปัญหา แม้ไม่มากมาย
แต่ก็ต้องพ่ายแพ้ปัญหาง่าย ๆ
จึงเป็นสัจธรรมที่เห็นกันในปัจจุบัน

ความพอใจในสภาพปัจจุบันของตน
เป็นแดนแห่งความสงบภายในตนที่ประเสริฐสุด

# แก้...ในสิ่งที่แก้ได้

ความปกติ คือ ความเป็นไปตามกฎธรรมดา
เป็นไปตามวาระตามโอกาส ตามกาลเทศะ และตามสภาพ
ซึ่งแต่ละอย่างมีระยะมีอายุมีกฎเกณฑ์ในตัวของมันเอง
ถ้าปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของมันก็ไม่เป็นไร

ควรแก้ในสิ่งที่จำเป็นต้องแก้ และสามารถจะแก้ได้
อย่าพยายามแก้ในสิ่งที่แก้ไม่ได้
สิ่งที่แก้ไม่ได้ทิ้งเอาไว้ เอาที่แก้ได้ก่อน

อย่าเอาสัจธรรมไปปนกับมายาสาไถย
คนเดี๋ยวนี้มีมายาเหลือเกิน
สัจธรรมต้องเป็นสัจธรรม มายาต้องเป็นมายา

ทำตนให้เป็นมิตรกับสัจธรรม
เป็นปรปักษ์กับมายาอยู่กับสัจธรรมเพื่อความยึดถือ
อยู่กับมายาเพื่อความปล่อยวาง
จงรู้สึกว่า เพราะสัจธรรมจึงมีมายาและก็เพราะมีมายา
จึงมีสัจธรรมขึ้นมาแก้ ชีวิตที่อยู่กับความสงบ
เป็นชีวิตที่มีแต่ความสบายใจ บริสุทธิ์แจ่มใส
เป็นบ่อเกิดแห่งสติปัญญา สามารถป้องกัน
และระงับปัญหาทั้งปวงได้

# สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบ...ไม่มี

ความสบายใจ เกิดจากทางเดียวคือ

“ ความสงบ ” ด้วยการเจริญพระกรรมฐาน

นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ

สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

ความสงบมีลักษณะ เป็นความถูกต้อง และเป็นความปกติ

ความถูกต้อง คือภาวะอันเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าเหมาะสมใช้ได้

ก่อให้เกิดความเจริญและงอกงาม

ความคงทน ความสะดวกสบาย

ความไม่มีปัญหา เป็นธรรมะประการหนึ่ง

ความถูกต้อง คือ ปฏิบัติการที่เป็นไปตาม

ตำแหน่งหน้าที่ สภาพความเป็นอยู่ที่แท้จริง

ระเบียบแบบแผนขนบธรรมเนียมประเพณี

คุณธรรมที่จำเป็น

เหตุผล คือ ภาวะที่ควรจะเป็น

ข้อเท็จจริง คือ ภาวะที่กำลังเป็น

ปฏิบัติการใดที่ไม่เป็นไปตามนี้

ปฏิบัติการนั้นไม่ใช่ความถูกต้องของการเจริญพระกรรมฐาน

อาจเป็นความถูกใจ ซึ่งเป็นกิเลสที่เลวร้าย

# ความสบายใจ...สิ่งที่ควรใฝ่หา

ผู้ที่พัฒนาตัวเองเจริญจิตได้ตามแนวนี้
ย่อมได้รับผลดี ตามที่ปรารถนา ๔ ประการ
มีทรัพย์สมควรแก่ฐานะ
มีเกียรติ เป็นที่ยอมรับของคนทั้งหลาย
มีไมตรี เป็นที่รักใคร่ของคนทั้งปวง
มีความสบายใจ

ถ้าท่านทั้งหลายเจริญพระกรรมฐานได้ดังกล่าว
ท่านจะเป็นรูปนี้แน่นอน
ความสบายใจเป็นจุดมุ่งหมายสุดยอดของคนทั่วไป
เมื่อถึงความสบายใจก็เป็นอันถึงหลักชัยของชีวิต
เพราะชีวิตประสบความสำเร็จความสมหวังที่ตรงนี้

ความสบายใจ คือ ความปลอดโปร่งแจ่มใสของความคิด
มีสติปัญญามองเห็นสิ่งทั้งหลาย
ทั้งที่เป็นสัจธรรมทั้งที่เป็นมายาทุกประการ

ความสบายใจ จึงเป็นสิ่งที่ควรใฝ่หาของคนทั่วไป
นั่นคือการเจริญพระกรรมฐาน
เพราะเมื่อได้ความสบายแล้ว
เป็นอันได้สิ่งที่ดีที่พึงได้ครบทุกประการ

# ต้องทำตลอดชีวิต

งานพัฒนาตัวเอง
อย่างการเจริญพระกรรมฐาน
เป็นการแก้ปัญหาชีวิต
ทำชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิม
ยังเป็นงานที่ต้องทำตลอดชีวิต
จะหยุดพักก็ไม่ได้ ต้องทำเรื่อยไป

เราอยู่กับความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
อยู่กับกฎแห่งกรรม อยู่กับการกระทำ
ไม่มีอะไรแน่นอน

การเปลี่ยนแปลงเท่านั้น
ที่ทำให้คนเราและสิ่งทั้งหลายอยู่ได้
ถ้าหยุดเปลี่ยนแปลงเมื่อใด
จะไม่มีใครหรือมีสิ่งใดอยู่ได้ทั้งหมด
จะต้องสิ้นสุดยุติทันที
ชีวิตนี้อยู่ได้ด้วยความเปลี่ยนแปลง

การรู้จักควบคุมการเปลี่ยนแปลง
ให้อยู่ในภาวะที่พึงปรารถนาเป็นลักษณะของการพัฒนา
ได้แก่ การพัฒนาจิต ทำให้จิตเจริญรุ่งเรืองวัฒนาสถาพร

# ทำแทนกันไม่ได้

การปรับปรุงสิ่งที่ตัวมีอยู่แล้ว
ทั้งโดยการกระทำทั้งโดยธรรมชาติ
แต่ไม่เหมาะสมด้วยสภาพปัจจุบันให้มีความเหมาะสม
ด้วยการกำหนดจิต ปรับตัวเองให้เข้ากับเขาได้ นี่คือพระกรรมฐาน

การแก้ไขสิ่งที่ตัวทำผิดพลาด ไม่ถูกต้อง
ให้มีความถูกต้องตามสภาพที่พึงประสงค์

งานพัฒนาตัวเอง เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องทำด้วยตัวเอง
เพราะไม่มีใครสามารถจะทำให้ใครได้
เหมือนการรับประทานอาหาร
คนที่ต้องการอาหาร ต้องรับประทานด้วยตนเอง
ไม่มีทางที่จะให้ใครรับประทานแทนได้

การรับการรักษาพยาบาล
เมื่อเวลาป่วยไข้ คนป่วยต้องรับเอง
คนป่วยต้องรับประทานยาเอง
ต้องรับการฉีดยาด้วยตนเอง
แม้มีความจำเป็นจะต้องผ่าตัด ก็ต้องรับการผ่าตัดเอง
จะลำบากจะเจ็บปวดประการใด ก็จำต้องทนรับ
จะให้ใครรับแทนไม่ได้ เพราะตนป่วย คนอื่นไม่ได้ป่วยด้วย

# ความสุขที่ควรใฝ่หา

ความสุขที่ควรใฝ่หา
ด้วยการเจริญพระกรรมฐาน
เป็นความสุขที่แน่นอนและถูกต้อง
แก้ไขปัญหาชีวิตได้

การกำหนดจิตทุกอิริยาบถ
เป็นการกวาดสิ่งที่สกปรกออกจากจิตใจ
เหมือนกวาดผงใส่ถัง กวาดผงใส่กองขยะ
ฉะนั้น ถ้าท่านไม่กวาดจิตใจที่สกปรกแล้ว
ท่านจะมีใจหยาบช้าสามานย์
ไม่มีโอกาสจะลุล่วงความสุขที่แน่นอนของชีวิตได้
สิ่งนี้เป็นคุณภาพของชีวิต

งานสำคัญเพื่อชีวิตของทุกคนอย่างหนึ่ง
ต้องทำด้วยตัวเองชั่วชีวิต
เพราะเป็นงานกำหนดชะตาชีวิต ก็คือ งานพัฒนาตัวเอง
ได้แก่การเจริญพระกรรมฐาน นั่นเอง

งานพัฒนาตัวเอง ได้แก่ การสร้างสรรค์สิ่งที่ตัวจำเป็นต้องมี
คือ พระกรรมฐาน หรือสิ่งที่ตัวควรจะมี แต่ยังไม่มี ให้มีขึ้น
คือ พระกรรมฐาน ให้มีสติสัมปชัญญะขึ้นประจำตัวให้จงได้

# เวลาเรียกคืนไม่ได้

อารมณ์สำคัญมาก
ถ้าเรารู้เท่าทัน
อารมณ์จะเกิดขึ้นแล้ว เราก็ดับ

ใช้สติสัมปชัญญะกำหนดรู้หนอ
นึกคิดหนอ นึกคิดอะไรมาถูกหรือไม่
คิดขึ้นมา แผนที่ชีวิตก็จะโผล่ให้เรารู้ว่าแผนที่นี้ใช้ได้หรือไม่
เราเดินตามแผนที่นี้ไหม เดินตามกฎจราจรนี้ไหม

เวลาเรียกคืนไม่ได้
การสร้างความดีเหมือนเก็บของดีไว้ ตามแผนที่และกฎจราจรชีวิต
ทำให้เรามีสติปัญญา รอบรู้ในกองการสังขารของเราเองโดยเฉพาะ
รู้เท่าทันสภาวธรรม

ถ้าสภาวธรรมเกิดขึ้นในการนั่งเจริญพระกรรมฐาน
เราจะรู้ของจริงลึกซึ้ง ตื้นลึกหนาบาง
จะรู้รอบขอบชิด รู้จริงรู้แจ้ง เห็นจริงเห็นแจ้ง
ด้วยกาลเวลา กาลเทศะ กิจจะลักษณะ
รู้เวรรู้กรรม รู้การกระทำของตน
อดีตที่เราทำมาแล้วอนาคตเราคงจะไม่ทำอีก
เขาเรียกว่าปัจจุบัน

# คนใจร้อน...หายใจสั้น

หายใจให้ยาว ๆ
บางคนใจร้อน หายใจสั้น
โมโหร้าย และฉุนเฉียวเก่ง
ถ้าเราหายใจยาว ๆ แล้วใจจะเย็น
สติก็จะดี จะคิดอะไรทัน

ถ้าหายใจไว ๆ แล้ว
มันจะคิดไม่ทัน ปัญญาไม่เกิด
ปัญญาจะเกิดประเสริฐได้นั้น
ต้องคิดช้า ๆ ต้องหายใจช้า ๆ
ต้องกำหนดช้า ๆ ให้มีสติ มีสัมปชัญญะ
ให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ปัจจุบัน

ถ้าเรารู้เท่าทันเหตุการณ์ปัจจุบัน
นั่นแหละตัวปัญญา
รอบรู้เกิดขึ้นแล้ว จะแก้ไขอย่างไร
ในครอบครัวเป็นอย่างไร ก็จะเกิดขึ้นโดยเฉพาะ

มีความสุขและความสงบ
เกิดแสงสว่าง คือตัวปัญญา มันทำให้เกิดความสงบ
สงบทำให้ใจเย็น ในเมื่อใจเย็นแล้วความสงบก็เกิดขึ้นได้ชัดเจน

## อุปสรรคเป็นครู...ศัตรูเป็นยากำลัง

ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องคนอื่น
คนเราทุกคนย่อมมีอุปสรรคเป็นครู
อุปสรรคเป็นครู ศัตรูเป็นยากำลัง

ศัตรูทั้งหลายเป็นยากำลัง
เพิ่มบารมีให้เราได้ดี
อย่าไปโกรธศัตรู
เขาจะอิจฉาเราอย่างไรก็ตาม
เราอย่าไปสนใจกับเขาเพราะจิตคนละดวง
มีสติมีปัญญาแล้ว
ทำไมเราต้องไปคิดโกรธเขา ลงโทษเขา

เขาจะด่าจะว่าเราอย่างไร
จิตมันเกิดทางทวาร ๖
เราก็ตั้งสติไว้ที่หู
เสียงหนอ เสียงหนอ
ผู้ปฏิบัติไม่ค่อยได้กำหนด จึงไม่รู้ของจริง

ของจริงกำหนดว่าเสียงหนอ
เขาด่าเรา เขานินทาเรา เขาว่าเราไม่ดี
สติดีแล้ว ปัญญาเกิดแล้วเราจะตัดออกไปเลย

# ต้องแก้เดี๋ยวนั้น

เราจะแยกรูปแยกนาม
เสียงกับหูมันคนละอัน
อย่าเอามาใส่ในจิตใจของเรา
แล้วเราจะไม่โกรธเขา

เขาจะลงโทษตัวเขาเอง
เขาด่าเรา เขาอิจฉาเรา
เขาก็ลงโทษตัวเอง
ถ้าเราไปรับเอาอิจฉาเขามา
เราก็เป็นบาปมากกว่าเขา
ที่ไปโกรธคนอิจฉา

ถ้าใครจะสร้างความดีต้องมีอุปสรรค
ความดีเป็นอุปสรรคขัดข้อง
แต่ความดีอันนั้นต้องลำบาก
ต้องอดทนต่อสู้ กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะหน้า
ไม่เอาอดีต ไม่เอาอนาคต เราอย่าไปสนใจ

มันเกิดขึ้นแก่ตัวเรา เราต้องแก้เดี๋ยวนั้น
อย่าไปโกรธเขา ศัตรูเป็นยากำลัง
จะทำให้เราต่อสู้กับเหตุการณ์ ด้วยความอดทน

# เรื่องของเรา...คือเรื่องการแก้ปัญหา

อย่าเดินไว ยืนหนอ ๕ ครั้ง
ทำให้ได้จังหวะ จะรู้เหตุการณ์

ค้นสิ่งเร้นลับที่เราโกรธเขามานาน
เราเคืองเขามานาน ฝังใจฝังจิตอยู่ตลอดรายการ
มันจะหายจากจิตใจเราไป
จิตใจเราก็จะดีขึ้น
ทำให้เป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหามาก
คือพระกรรมฐาน

การกระทำให้ฐานะดี
การกระทำให้จิตมั่นคง
ทำให้เรามั่นคง
ไม่หละหลวม เหลาะแหละเหลวไหลแต่ประการใด
ไม่โกรธไม่เคือง ไม่อิจฉา
ไม่ผูกใจโกรธไว้ในใจให้เป็นบาปเป็นกรรมแก่ตัวเรา
ไม่เกิดประโยชน์โสตถิผลแต่ประการใด

เรื่องของเราคือเรื่องการแก้ปัญหา
อย่าไปสร้างปัญหาให้มันเกิดขึ้นในครอบครัว
พระกรรมฐานจึงเรียกว่าแก้ปัญหา ไม่ใช่แก้กรรม

# ค้นหาสิ่งเร้นลับในตัว

การเจริญพระกรรมฐาน
เพื่อต้องการค้นหาสิ่งเร้นลับที่เรามีดีในตัว
เมื่อท่านมีปัญญาคือแสงสว่างติดตัวท่าน
ท่านจะแก้ปัญหาได้สมปรารถนาทุกประการ

คนเราในโลกมีความสุขไหม
สุขที่ไม่เจือปนนั้นหายาก
ท่านพิจารณาดูตัวเอง
ท่านมานั่งเจริญพระกรรมฐานรู้ได้

สอนให้รู้ว่าโลกนี้มีแต่ความทุกข์น้อยหรือทุกข์มาก
ไม่มีความสุขเลย ถ้าคิดได้ เกิดแสงสว่างในปัญญา
ท่านจะรู้ได้ว่า อ๋อ! โลกมนุษย์นี้ไม่มีความสุขเลย
มีแต่ความทุกข์น้อย หรือทุกข์มาก

ท่านเอาทุกข์มาไว้ในใจตลอดรายการ
ท่านจะผิดหวังอย่างน่าเสียดาย
ไปแบกทุกข์ของตัวเอง แบกสังขารไว้ก็มากแล้ว
เอาทุกข์คนอื่นมาแบกอีก ทุกข์ลูก ทุกข์หลาน ทุกข์เพื่อนมนุษย์
มันทุกข์ไปหมดแล้วแถม
ไปเก็บเอาทุกข์จรนอกบ้านมาไว้เป็นทุกข์ประจำ

# สืบเสาะเจาะให้ลึก

คนเราเข้าถึงรัตนตรัยไม่ได้ง่าย
หญ้าปากคอกแต่ทำไม่ได้
ความดีแสนจะยาก

พระกรรมฐาน แปลว่า
แยกแยะ รูป นาม ขันธ์ห้า เป็นอารมณ์
เรามีสติปัญญาจะแยกมาได้
เหมือนเครื่องเกี่ยวข้าว
จะแยกฟาง แยกเมล็ดข้าวออกจากกัน

การแยกก็คือมีสติปัญญา
การกำหนดจิตต้องการจะแยกแยะ
ความดีความชั่วในตัวเรา
ออกไปคนละทาง
แยกเอาความชั่วออกจากตัว

เห็นหนอ
เห็นด้วยปัญญา
สืบเสาะเจาะให้ลึก
จะเห็นของดี
มองกันในแง่ดี

## อย่าเอากิเลสไว้ในใจ

ชีวิตมันสับสนเหมือนพระอาทิตย์กับพระจันทร์
ผลัดกันขึ้น ผลัดกันลง เดี๋ยวก็คืน เดี๋ยวก็วัน
ชีวิตก็เป็นเช่นนี้แหละหนอ

ท่านทั้งหลายโปรดอย่าได้ประมาท
บางคนอายุยังไม่มาก
เมื่อเดือนที่แล้วมาที่วัด วันนี้ตายไปแล้ว
นี่แหละท่าน โปรดอย่าได้ประมาท
สร้างบุญกุศลไม่ต้องเสียเงินเสียทอง
ถ้าศรัทธาก็เริ่มปฏิบัติเดี๋ยวนี้เลย ไม่ต้องลังเล

บางคนบอกไม่ว่าง
เสียใจด้วยไม่มีใครเขาว่าง
แต่ต้องว่างกิเลส
อย่าเอากิเลสเอาไว้ในใจ
อย่าให้อารมณ์จิตเศร้าหมอง

โปรดกรุณาว่างเถิด
ว่างต่อกิเลสว่างต่ออกุศลกรรม
แต่อย่าว่างงาน
คือ พระกรรมฐาน

# คิดบัญชีชีวิตบ้าง

พระพุทธเจ้าสอนนักสอนหนา
ว่าช่วงจังหวะชีวิตนี้สำคัญที่สุด
โปรดได้สำนึกในหน้าที่ด้วยชีวิตของเรา
ท่านจะโชคดีมีชัย เกิดแสงสว่างในจิตใจ
ในแสงปัญญาญาณสามารถจะแก้ปัญหาในอนาคต

ในชีวิตของเราในช่วงจังหวะหัวเลี้ยวหัวต่อ
น่าจะคิดบัญชีชีวิตในรอบปีที่ผ่านมาว่า
เวลาผ่านไปหนึ่งปีมีอะไรดี อะไรได้ อะไรเสีย

วิธีการคิดบัญชีชีวิตนั้น
ไม่มีอะไรดีเท่ากับการเจริญสติปัฏฐาน ๔
เป็นการสร้างชีวิตที่ดีที่สุด
เปรียบเสมือนการเดินทางที่ต้องระมัดระวัง

เสมือนการเดินทางโดยเครื่องบิน รถยนต์ เรือยนต์
จะขึ้น จะลง จะจอด จะออกจากท่าต้องระมัดระวัง
ท่านทั้งหลายอาจจะยังไม่ได้คิดกันก็ได้
แต่ไม่เป็นไรเป็นเรื่องอจินไตย
เป็นกฎแห่งกรรมของเขาเอง มิใช่คนอื่นเป็นผู้ทำให้
ข้อได้ข้อเสียอยู่ที่ตัวของท่านเอง

# พระที่แท้จริงอยู่ที่ใจ

ถ้าพบพระเมื่อใดใจประเสริฐเมื่อนั้น
จิตใจก็ล้ำเลิศประเสริฐทุกประการ
จิตใจก็เยือกเย็น แปลว่า ศีล สมาธิ ปัญญา
เป็นพระ ใจก็ลดละเลิกอบายมุขจึงจะพบพระ

ถ้าท่านไม่ปฏิบัติธรรม
ท่านจะไม่พบพระที่แท้จริง
พบพระปลอม นุ่งเหลือง ห่มเหลือง
ปลงผม โกนหนวด ตัดเล็บ เท่านั้นหรือ
ก็หาใช่เป็นพระของเรา
พระของเราต้องอยู่กับเราติดตัวไป

พ่อพระแม่พระคือพ่อแม่ของเรา
ลืมต้นสน สนปลายลืม
ทั้งจิต ลืมทั้งใจ ทั้งขาดสติขาดปัญญา
ท่านจะไปพบพระวัดไหนดี

พระแท้จริงทุกสิ่งอยู่ที่ใจ
ไม่ใช่ไปวัดไปบวชชีพราหมณ์
พบพระเทศน์หลายองค์
ท่านจะไม่พบของจริงที่ท่านขวนขวาย

# วันเวลาที่ผ่านไป...ที่มาของกำไร

งบดุลจะมีกำไร
ต้องค่อยสะสมไปตามเวลา
เราก้าวเข้าสู่ปีใหม่ เหมือนกับว่ามาทำงบดุล
เป็นงบดุลชีวิต และงบดุลสังคม

งบดุลนั้นจะทำขึ้นมาได้...
จะต้องมีการสำรวจรายได้ รายจ่าย
ให้รู้กำไรและขาดทุน
ไม่ว่าจะเป็นของชีวิตหรือสังคมก็ตาม

ถ้าเราสะสมให้เกิดความเจริญ
งอกงามขึ้นมาได้ตลอดเวลาอย่างนี้
จนกระทั่งถึงปีหน้า
เราก็พูดได้อย่างเต็มปากว่า...เราได้กำไร

แต่การที่จะได้กำไรอย่างนี้
ต้องอาศัยทำไปเรื่อย ๆ ทีละเล็กทีละน้อย
โดยแบ่งซอยเวลาจากปี มาดูเป็นรายเดือน
จากรายเดือนก็ต้องมาดูเป็นรายสัปดาห์
จนกระทั่งเป็นรายวัน รายชั่วโมง รายนาที
ว่าเราได้อะไรบ้าง ซึ่งทั้งหมดนี้อยู่ที่...การรู้จักใช้เวลา

# สันโดษมักน้อย...ไม่เดือดร้อน

ถ้าบุคคลใดสันโดษมักน้อย
จะไม่เดือดร้อนในการครองชีพ

บุคคลใดมีหน้าที่การงานดี
รับผิดชอบตัวเอง รับผิดชอบทางตา ตามีทรัพย์
รับผิดชอบทางหู หูท่านก็มีทรัพย์
รับผิดชอบทางปาก เงินไหลนองทองไหลมา

รับผิดชอบทางจิต จิตก็ดี ไม่มีภัย
ไม่เศร้าหมอง มีแต่ผ่องใส
มีจิตใจเอื้ออารี สร้างความดีในสังคม
แต่ปัญหาขึ้นอยู่กับเราทุกคน
จะมีศรัทธาทำไหม ปฏิบัติธรรมจริงไหม

ธรรม คือธรรม แปลว่าความดีที่ต้องฝืนใจ
การกระทำที่ถูกต้อง
เพราะทำชั่วจิตย่อมออกไปที่ชั่วที่เลว
ต้องฝืนจิตแปลว่าอย่าให้จิตเลเพลาดพาด
อย่าให้จิตออกนอกประเด็น
อย่าให้จิตออกไปนอกหน้าที่การงาน
จิตนั้นก็จะดีเอง

## ชำระกาย...ชำระจิต

การชำระกาย...เราอาบน้ำกันวันละหลายเวลา
ซักเสื้อผ้าสะอาดสวยไม่มีด่างดำ
แต่ปัญหาอยู่ที่จิตใจนั้น
เราไม่ได้ชำระ เราไม่ได้อาบน้ำให้มันเลย
จิตใจมันก็อาจเป็นไฝฝ้าอยู่ในจิตใจเราบ้างตามสมควร

เราจึงมีความทุกข์ไม่เหมือนกัน
ทุกข์กายมันก็ไปถึงทุกข์ใจได้ด้วย
เราสะอาดอาบน้ำชำระร่างกายให้มันสะอาดหมดจดแล้ว
มันก็สวยในด้านร่างกาย

จะทำอย่างไรดีหนอ จิตใจจึงจะสะอาด
อาบน้ำให้จิตใจ คือ การเจริญพระกรรมฐาน ชำระให้สะอาด
มีหนทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้จิตใจสะอาด เกิดความสุข
ท่านจะได้ไม่มีความทุกข์ ท่านจะไม่ชอบหรือประการใด

อย่าเอาทุกข์ไปไว้ที่จิตใจ
ทุกข์กายก็มากหลาย ทุกข์ใจก็มากมี
เราจึงสร้างความดีไม่ได้ แน่นอนที่สุด
ถ้าท่านไม่สร้างสรรค์ อาบน้ำให้จิตใจให้สะอาดแล้วนั้น
ท่านจะไม่พบพระที่อยู่ในจิตใจ

## คนทำความดีถึงจะแก่ก็ชื่อว่า “ แก่ดี ”

ชีวิตมีเนื้อหาสาระและเป็นแก่นสาร
ไม้เนื้อฉำฉา ไม่มีเนื้อแก่นแท้ มีแต่ไม้กระพี้
ต้นไม้ล้มลุกเหมือนปลูกพริก ปลูกมะเขือ
เดี๋ยวก็ล้มลุกคลุกคลาน ไม่เป็นผลงาน

ต้นไม้มีแก่นเนื้อหาสาระต้องใช้เวลาปลูกมานาน
ต้องสร้างความดี ต้องใช้เวลานาน
ไม่ใช่มาจิ้ม ๆ จ้ำ แล้วก็ได้ดีไป...คงไม่ใช่
ต้องใช้เวลานาน ไม้ถึงจะเป็นแก่น

ต้นไม้ที่จะมีแก่นนั้น
ต้องเป็นไม้ที่ถึงคราวและเวลา
เหมือนกับคนสร้างความดีเป็นแก่นสารฉะนั้น
ชีวิตเป็นแก่นสารคือมีแก่น มีรากเหง้า มีหลักฐาน
อดทน สัจจะ เมตตา สามัคคี มีวินัย
มันจะเกิดแก่ท่านทั้งหลาย...ไม่ไร้สาระ

คนที่ทำความดีไว้ถึงจะแก่ก็ชื่อว่า “ แก่ดี ”
ถึงจะตายก็ชื่อว่า “ ตายดี ”
เหมือนกับมีดที่กร่อนไปด้วยอายุการใช้
ดีกว่ากร่อนไปเพราะเป็นสนิม

# ชีวิตต้องมีแก่นสาร

การเจริญพระกรรมฐาน
การปฏิบัติธรรมเพื่อต้องการประพฤติตน
ให้ชีวิตมีเนื้อหาสาระและเป็นแก่นสาร
ทำให้ชีวิตมีค่าทำให้เวลามีประโยชน์กับท่าน เรียกว่า สารธรรม

เราเพียงทำบุญตักบาตรข้าวขันแกงโถ มาในวัดก็ยังไม่มีเนื้อหาสาระ
การบริจาคทาน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
การสงเคราะห์อนุเคราะห์ทุกคนทำได้
เขาให้เรา เราก็ให้เขา เราช่วยเขา เขาก็ช่วยเรา
เราไม่ได้ช่วยเขา เขาก็ไม่ได้ช่วยเรา

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตได้
จิตท่านถึงจะมีแก่นสาร ชีวิตท่านถึงจะมีเนื้อหาสาระได้
ถ้าขาดสติเมื่อใดท่านจะมีสตางค์ไหม

ความดีเป็นแก่นสารของชีวิต
ไม่มีอะไรแน่นอน ท่านสะสมบุญเถอะ
เจริญกุศลภาวนานี้เป็นแก่นสารของชีวิตแน่นอน
ถ้าท่านขาดการกำหนดแล้วท่านจะไม่ปรารภธรรม
จิตใจไม่เป็นกุศลจิตใจจะเป็นมลทิน จิตใจไม่บริสุทธิ์ผุดผ่อง
เหมือนทองคำธรรมชาติที่ได้หลอม

## อยู่เย็นเป็นสุข

ตนเตือนตนของตนให้พ้นผิด
ตนเตือนจิตได้ใครจะเหมือน
ตนเตือนตนไม่ได้ใครจะเตือน
ตนแชเชือนใครจะไปเตือนให้ป่วยกาล

ตนเป็นที่พึ่งของตน
ออกจากท้องแม่ไม่มีสมบัติ
มาสร้างสมบัติมีบ้านเคหะสถานมากมาย
แล้วทิ้งไว้ในโลกมนุษย์เป็นสมบัติภายนอก

แต่สมบัติที่จะติดตัวไปในสัมปรายภพ
คือ สมบัติภายใน ได้แก่ที่พึ่งทางใจ
ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เจริญกุศลภาวนา
โปรดกินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ทำความเพียรให้มาก

อย่าเท้าความหลังให้เสียเวลาต่อการเจริญพระกรรมฐาน
ทำเสร็จแล้วฝึกให้รู้หนทางจะได้กลับไปทำที่บ้าน
ไม่ต้องมาที่วัดเป็นปีให้เสียศักดิ์ศรี เสียหน้าที่การงาน
ต้องการมาฝึกจิต หาที่พึ่งทางใจได้แล้ว จะได้อยู่เย็นเป็นสุข
จะละทุกข์ได้จริงด้วยที่พึ่งทางใจ
ด้วยตนเป็นที่พึ่งของตน...คนอื่นพึ่งไม่ได้แน่นอน

# ผู้รักตัว...ต้องไม่กลัวตาย

การเจริญพระกรรมฐานทำให้แก้ปัญหาชีวิต
การเจริญพระกรรมฐานให้ระลึกชาติของชีวิตได้
ให้รู้ผิด รู้ถูก รู้กาลเทศะ กิจจะลักษณะ
รู้บาป รู้บุญ รู้คุณ รู้โทษ
รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์
จะรู้ชัดเจนมาก พระกรรมฐานทำให้รู้วาระของเวลา

ถ้าเราไม่ได้เคยฝึก เราไม่เคยทำแต่ประการใด
เหมือนชาร์ตไฟเข้าหม้อฉันนั้น
หมดไฟแล้ว แถมหม้อแบตเตอรี่มันก็เสียด้วย
ไม่สามารถจะชาร์ตไฟเข้าอยู่และเก็บไฟอยู่ได้ก็ต้องตาย

หมดอายุแล้ว ไม่มีโอกาสที่จะอยู่ต่ออายุต่อไปอีกได้
เพราะหม้อแบตเตอรี่เก็บไฟไม่อยู่
หม้อแบตเตอรี่เสีย ต้องโย่นทิ้งไป ไม่มีโอกาสจะดีได้

ผู้รักตัวต้องไม่กลัวตาย
เดินจงกรม นั่ง ตายให้มันตาย ไม่ต้องกลัว
ถ้าท่านไม่รักตัว ท่านก็กลัวตาย
ไม่รักตัวกลัวตายท่านจะไม่อยากเจริญพระกรรมฐาน
ชีวิตท่านจะแร้นแค้น จะไม่มีแปลนและแผนผัง ชีวิตจะสั้น

## คนเรามีขาไม่เดิน...อายหอย

คนที่ไร้ค่าชีวิตไร้ค่าไม่ใช่มนุษย์
เวลาไม่มีประโยชน์มันหมดไปแล้ว
เรียกคืนไม่ได้
ไหนล่ะจะเป็นมนุษย์เรา
จะไปสวรรค์นิพพาน

ง่ายมาก ตัดกิเลส ตัณหา อาสวะกิเลสที่มีอยู่ในตัวเรา
ตัดได้ไหม...ตัดไม่ได้จะไปได้หรือ
คำว่าง่าย คือเราตัดได้ โลภ โกรธ หลง และใจเศร้าหมอง
ตัดให้ได้เท่านี้แล้วก็ไปได้

คนเราต้องมีหน้าที่และการงาน
ท่านโปรดจำไว้ หอยมันยังเอาปากเดินได้
คนเรามีขาไม่เดินก็อายหอย
คนเราแตกต่างกัน พี่น้องท้องเดียวกันก็ไม่เหมือนกัน
ไม่ใช่ขยันแล้วจะดี...ขยันทำความชั่วจะดีไหม

บางบ้านนั้นขยันมาก
ขยันสร้างความเลว ความชั่ว
ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตตลอด
ขยันไปโกงเขา ไปหลอกลวงเขา ไปขโมยเขา

## คนที่จะโกงเราได้...คนใกล้ชิด

คนต้องการติดตามอ่าน
เรื่องมีพระชั่ววัดไหนบ้าง
มีขโมยปล้นร้านทองที่ไหน
ติดตามอ่านกันเหลือเกิน

เวลาเกิดรถคว่ำ อุบัติเหตุ
ชอบช่วยเก็บของมีค่าของผู้ประสบอุบัติเหตุ ชอบช่วยแบบนี้
แทนที่จะช่วยด้วยเมตตาปรานี เอื้อเฟื้อ ขาดเหลือคอยดูกัน
มีน้อยมากที่จะให้กันด้วยการช่วยกัน
เป็นที่พึ่งทางจิตใจของแต่ละคนยากมาก

คนที่จะโกงเราได้ต้องเป็นเพื่อนสนิท
ญาติสนิทมิตรสหายถึงจะโกงเราได้
พี่น้องกันโกงกันสนิท
ถ้าไม่ใช่ญาติไม่ใช่เพื่อน ไม่มาโกงเราหรอก

การเจริญพระกรรมฐานเป็นการปฏิบัติยาก
พระพุทธเจ้าสอน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์
แต่เราจะเรียนทั้งหมดก็คงจะไม่ได้
แต่ท่านสรุปให้เราปฏิบัติ
ไตรสิกขา ๓ ศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้น

## ความดีเป็นศัตรูของชีวิต

การสร้างความดีให้กับชีวิตของตัวเอง
แสนจะยากมาก
ไม่มีโอกาสจะสร้างความดีได้
ไม่มีธรรมะประจำใจแต่ประการใด
การปฏิบัติธรรมจึงยากมาก
ไม่ใช่ของง่าย

ความดีเป็นศัตรูของชีวิต
มันเป็นศัตรูสำหรับคนชั่ว
มันสร้างความดีไม่ได้เลย
ความดีเป็นอุปสรรค ขวางไม่ให้สร้าง

มารไม่มี บารมีไม่เกิด ประเสริฐไม่ได้
ถ้าชนะมารได้คือบทสวดพาหุงมหากา
ในเมื่อชนะมารแล้ว
ความดีจะถึงจิตใจ

ความดีต้องลงทุนความลำบากได้
ถ้าลงทุนความลำบากไม่ได้
ความดีที่ไหนจะสิงสถิต
อยู่ในจิตใจผู้ใดได้บ้าง

## ดีหรือชั่ว...ดูที่การงาน

สร้างความชั่วดูได้ง่าย
ชอบลงทุนความสบาย
กินสบาย นอนสบาย
ไม่เอางานเอาการ
แถมยังชั่วโดยไม่รู้ตัว

คนชั่วมันขี้เกียจทำดี
และคนชั่วสร้างความดีไม่ได้แน่นอน
ไม่ต้องมานั่งเจริญพระกรรมฐาน
มา ๓ วัน หนีเลย
บอกทนไม่ไหว

นี่แหละคนชั่วชอบลงทุนความสบาย
ชอบกินสบายนอนสบาย
การงานไม่ทำ
กำลังชั่วโดยไม่รู้ตัวดูตรงนี้

ไม่ใช่ดูคนชั่วไปดูตรงที่การแต่งตัว
เราจะดูว่าคนเขาเป็นคนชั่วหรือคนดี
ต้องดูที่งานการของเขา
ว่าเขามีความรับผิดชอบไหม

## ทำดีต้องละชั่ว

ท่านมีโรคกายโรคใจ
จิตไม่ยึดเสียอย่างเดียว
โรคกายโรคใจก็หายไป

สำคัญจิตเป็นอุปทานไปยึดมั่น
แล้วก็ไม่รู้จักละ ไม่รู้จักลด
ถ้าท่านแยกความโกรธความเกลียด
แยกความชั่วออกจากตัวได้
รับรองท่านจะดีเด่นเห็นชัด และเห็นไกล
ดีที่ละชั่วได้คือ ศีล สมาธิ ปัญญา
สามารถจะแก้ปัญหาทุกข์ยากในอารมณ์ของตนได้

ถ้าอารมณ์เสีย อารมณ์เครียด
อารมณ์ไม่คงที่คงวาคงศอก
ท่านจะทำอะไร ไม่เป็นมรรคเป็นผล

ถ้าท่านอารมณ์ดี มีปัญญา ทำสิ่งใดก็สะอาดหมดจด
ทำอะไรก็สบายอกสบายใจ
ถึงแม้จะเหนื่อยจนเหงื่อหยดลูกค่างก็สบายใจ
ทำสิ่งใดเหนื่อยกายเดี๋ยวก็หายได้ง่าย
แต่ถ้าเหนื่อยใจ จิตใจเหนื่อยมันไม่หาย

# เอาบัณฑิตไว้ในใจ

สร้างความดีต้องละความชั่วได้
ละความชั่วไม่ได้ ดีไม่ได้เลย
คบพาลได้ผิด คบบัณฑิตได้ผล
คบคนชั่วทำตัวอับจน คบคนดีได้ผลจนวันตาย

เมาเพศหมดค่า
เมาสุราหมดความสำคัญ
เมาการพนันหมดตัว
เมาเพื่อนชั่วหมดดี

ให้เอาบัณฑิตมาไว้ในจิต
พาลเอาออกไปเสีย
บางคนเป็นคนพาลสันดานบาป
มองคนในแง่ร้าย

ถ้าคนอารมณ์ดีมีปัญญา
เจริญพระกรรมฐานมีคุณภาพ
จะมองคนในแง่ดีหมด
จะไม่มองคนในแง่เสียเลย
จะไม่มีปัญหากับใคร
ครอบครัวมีแต่ความสุขความเจริญ

# อย่าแย่งสุขปันทุกข์ให้ผู้อื่น

บางคนมานั่งเจริญพระกรรมฐาน
กลับไปบ้านไปแย่งสมบัติกัน ฟ้องโรงศาล
นั่งเจริญพระกรรมฐานอย่างนี้ไม่ได้
เอาความทุกข์ไปให้เขา
แล้วกลับไปแย่งเอาความสุขมาให้ตัวเอง ใช้ได้หรือ

คนที่ได้ธรรมะประจำใจ
จะยอมเสียเปรียบตลอดไป
จะไม่เอารัดเอาเปรียบท่านผู้ใด
จะไม่เอารัดเอาเปรียบพี่น้องแน่นอน

การปฏิบัติธรรมเป็นการมาสร้างบุญกัน
แต่บางคนกลับเอาบาปไว้เต็มเปาเต็มกระเป๋า
แล้วบุญจะสิงสถิตเข้าไปได้ไหม
มันจะมีประตูเข้าไหม

ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมพระกรรมฐาน
จะต้องมีศรัทธา ปลูกศรัทธาก่อน
ปลูกความเชื่อ ความเลื่อมใส ในคุณพระศรีรัตนตรัย
จะไม่เปลี่ยนแนวความคิดไปในทางเลวอีกต่อไป
ตั้งใจแต่สร้างความดีมีปัญญาตลอดชีวิต

# เคยเทียบเวลา...นาฬิกาชีวิตไหม

การที่นาฬิกาแต่ละเรือนไม่ตรงกัน
เนื่องจากไม่ได้มีการเทียบเวลากันเลย
เอาแต่อำเภอน้ำใจของตนเป็นใหญ่

ถ้าเราเทียบนาฬิกาด้วยกัน
จะเป็นระเบียบเดียวกันหมด
เพราะนาฬิกามันตรงกัน
การที่เรามาเจริญพระกรรมฐาน
เพื่อต้องการมาเทียบนาฬิกาชีวิต เป็นข้อคิดต่อเวลา
เพราะเวลาเท่านั้นเป็นเครื่องตัดสินของชีวิต
ชีวิตเป็นเครื่องตัดสินของเวลา

เราอยู่ใต้ดวงอาทิตย์
ใต้ดวงจันทร์นั้น
เวลาหมดไปแล้วในแต่ละวัน
เราจะเรียกคืนได้ไหม

นาฬิกาที่ผูกข้อมือ
เดินตรงเหมือนกันทุกเรือนไหม
ผู้ปฏิบัติธรรมโปรดดีความ
ท่านเคยเทียบเวลาหรือไม่

# คนชั่ว...ไม่มีมารผจญ

ถ้าเราสร้างความสุขไว้ในใจ
ความสุขไม่เจือปนด้วยความทุกข์
มีแต่เมตตา มีสุขไม่มีทุกข์
เมตตาตัวนี้สำคัญมาก
ถ้าเรามีเมตตาอยู่ในตัวเราเอง
มองคนในแง่ดีหมด

ถ้าเราไร้เมตตาขาดความปรารถนาดีต่อกัน
มองคนเสียหมด แถมอารมณ์ไม่ดี
มีแต่ทุกข์เข้ามา สร้างแต่ทุกข์ไว้ในใจ
จะมองคนในแง่เสียหมดเหมือนตัวเอง
มีแต่ทุกข์ มองคนเป็นคนทุกข์ หาความสุขไม่ได้เลย

คนสร้างความดี
แสนจะลำบากเหลือเกิน ต้องมีมาร
โยมจำไว้คนชั่วไม่มีมารผจญ

โยมขายของในตลาดขายไม่ได้เลย ไม่มีคนอิจฉา
ถ้าขายดิบขายดีขึ้นมาเมื่อไหร่ จะมีคนอิจฉาขึ้นมาเมื่อนั้น
ถ้าดีเด่นเห็นชัดเห็นไกลจะโดนอิจฉา
ต้องเตรียมขันติ ความอดทนไว้ให้มาก

## ข่าวร้ายลงฟรี...ข่าวดีเสียเงิน

ความดีมันต้องมีมารผจญ
เราน่าจะภาคภูมิใจ
เราดีเขาถึงอิจฉาเรา
ถ้าเรายังมีอารมณ์พระกรรมฐาน

วันไหนเขาด่าเรา เขาแช่งเรา
เขาพูดใส่ร้ายป้ายสีเรา
เราถือว่าเราได้กำไรชีวิต

ขอให้ตรวจตราชีวิตเรา ว่าเราเป็นอย่างนั้นจริงไหม
วันไหนเขามาป้อยอกับเรา
หลอกลวงเรา พูดหวาน ๆ ปากหวานก้นเปรี้ยว
เลี้ยวลด คดเคี้ยว แล้วไปป้อยอกับเขา
นั่นแหละความประมาท
จะหมดเนื้อหมดตัวโดยไม่รู้ตัว

คนเราชอบอ่านชอบฟังข่าวร้าย
ข่าวดี ๆ คนไม่สนใจ
หนังสือพิมพ์ข่าวร้ายลงฟรี ข่าวดีเสียเงิน
ข่าวดี ๆ ว่าคนเขามานั่งเจริญพระกรรมฐาน
ได้มรรคผลกลับไม่สนใจอ่าน

# ไม่คิดหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน

มีศีลก็คือมีสติสัมปชัญญะ
ที่นักกรรมฐานปฏิบัติ
เหลือ ๒ สติ สัมปชัญญะ
เหลือ ๑ คือความไม่ประมาท
เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔

การกำหนดจิต
จิตไม่มีตัวตนจะกำหนดตรงไหน
จิตเป็นธรรมชาติ
คิดอ่านอารมณ์รับรู้อารมณ์ได้
เหมือนเทปบันทึกเสียง
เกิดที่อายตนะธาตุอินทรีย์ทั้งหก

ตาโง่ หูโง่
เรื่องสังข์ทอง หกเขยโง่จึงถูกตัดจมูก ตัดหู
เงาะป่าปากไม่พูด หูก็โง่ จิตไม่คิด
จิตเป็นสมาธิภาวนา

ข้างในจึงมีปัญญา เรียกว่า สังข์ทอง
ถ้าปากไม่พูด จิตไม่คิดหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน
ท่านจะเจริญพระกรรมฐาน ได้ผลภายใน ๗ วัน

## ของดีอยู่ที่ตัวเราทุกคน

จุดหมายที่เป็นแก่นแท้
บูชาพระรัตนะ แก้วสารพัดนึกอันประเสริฐ ๓ ประการ
คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสังฆเจ้า

ถ้าอยู่ในจิตใจของท่านผู้ใด
ผู้นั้นจะมีแก้วสารพัดนึกเป็นรัตนะอันประเสริฐ
ทำให้จิตใจเราประเสริฐล้ำเลิศทุกประการ
เป็นจุดหมายปลายทางของมนุษยชาติ
เป็นแผนที่ให้เราเดินทางถึงที่หมายตามประสงค์

พระพุทธเจ้าท่านสอน
ให้สร้างคน สร้างตัวเอง
ต้องการให้เราช่วยตัวเองให้ได้
ต้องการให้พึ่งตัวเองและสอนตัวเองให้ได้นั้นเป็นบุญ

คนเรานั้นต้องพึ่งบุญบารมีของตนเอง
ถ้าเราไม่มีบุญ แปลว่าไม่มีความสุข
มีแต่ความทุกข์ระทมขมขื่นจึงแก้ปัญหาไม่ได้
เราไม่เอาความสุขแก้ปัญหา กลับเอาความทุกข์มาสร้างทุกข์
แก้ปัญหาด้วยการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง
ไม่มีการแก้ปัญหาด้วยความสงบสุข

# ไม่ประมาทในธรรม

ความสุขที่แน่นอน คือ นตฺถิ.สนฺติ ปรํ สุขํ
สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี
สุขอยู่ที่ความสงบ อยู่ที่ปรารภธรรม
คุณพระศรีรัตนตรัยที่อยู่ในจิตใจของท่านผู้ใด
ผู้นั้นจะเจริญรุ่งเรืองวัฒนาสถาพรที่แน่นอนที่ถูกต้อง

นั่นแหละคือแสงสว่างของเส้นทางชีวิต
เราจะเดินทางไม่พลาดผิด
ไปตามกฎจราจรของชีวิต

เราเดินตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
เรียกว่า เดินตามแผนที่ชีวิต
ชีวิตเราก็จะรุ่งเรือง ไม่เปลืองเวลา
เดินทางไปไหนก็จะสำเร็จตามเป้าหมาย
และวัตถุประสงค์ที่ต้องการทุกประการ
ตรงนี้คือจุดหมายปลายทางชีวิต

แต่เราไม่สนใจในเรื่องแผนที่ชีวิตเลย
ไปสนใจเรื่องแผนที่นอกประเด็น
สนใจขยันนอกหน้าที่การงาน
งานในชีวิต การงานและหน้าที่ไม่สนใจ

# สายทางเดินชีวิตที่ดี

เราเกิดมาพึ่งหน้าที่และการงานเท่านั้น
ไม่มีหน้าที่และการงานอยู่ไม่ได้
เพราะคนเราอาศัยหน้าที่
อาศัยการงานพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

น้อมนำธรรมเข้ามาสู่จิตตั้งสติปัญญา
เพื่อจะทำงานให้มีประโยชน์ต่อชีวิต
ในกิจประจำวันถึงจะอยู่ได้

พระพุทธเจ้าสอนแบบแปลนและแผนผัง
เราเดินสายทางเดินชีวิต ไม่พลาดผิดในกฎจราจร
เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แท้จริง
แต่เราเดินผิดพลาด เดินไปหาเครื่องรางของขลัง
ไปหาอิทธิปาฏิหาริย์ ไม่มีสติ
เป็นความโง่เขลาเบาปัญญา

คำสอนของพระพุทธเจ้า
บอกเราให้รู้ทิศทาง คือ พระกรรมฐาน
ชี้ทิศชี้ทางให้เราเดินทางด้วยความถูกต้อง
แต่ก็ไม่เอาจึงกลายเป็นคนแค่รู้มาก
ไม่รู้จริงไม่เคยทำจะรู้จริงขึ้นมาได้อย่างไร

# แจกของจริง

อาตมาไม่ออกเครื่องรางของขลัง ที่ต้องลงทุนด้วยตนเอง
ไม่เป็นการสมควรเพราะเป็นพระภิกษุ
นอกจากลูกศิษย์มีจิตศรัทธาทำถวายเราก็แจกไป

ให้เลขให้หวยหวังรวยทางลัด
แจกเครื่องรางของขลัง เสียงดังเหมือนจุดประทัด
อาตมาตั้งมหาวิทยาลัยทางจิตใจ คอยช่วยเหลือทุกคน
แก้ไขปัญหาให้ทุกท่านด้วยการแจกของจริง
คือ พระกรรมฐาน ไม่ใช่แจกของปลอม

อาตมาเป็นเพียงผู้แนะแนว แต่ท่านจะปฏิบัติ
ได้สำเร็จมากน้อยเพียงใด...อยู่ที่ตัวท่านเอง
ทำจริงได้จริง จึงจะมีทรัพย์มีชื่อเสียง
มีความรักก้าวหน้าธุรกิจก้าวไกล

ขอฝากท่านไว้
เป็นผู้ใหญ่ต้องดึง ผู้น้อยจะได้ดัน
คนเสมอกันจะได้อุปถัมภ์บำรุงเจริญก้าวหน้า
ถ้าผู้ใหญ่ไม่ดึง ผู้น้อยดันมันจะเป็นเสนียดจัญไร
ผู้ใหญ่ไม่เอาไหน ผู้น้อยอยากทำความดี
ผู้ใหญ่ไม่ดึง ผู้น้อยจะไหวหรือ

# สวดมนต์เป็นยาทา วิปัสสนาเป็นยากิน

หูได้ยินเสียง กำหนด...เสียงหนอ
เสียงเขาด่าเสียงเขาว่าเราก็อย่าไปรับ
มันก็กลับไปหาเจ้าของเท่านั้นเอง

โกรธอย่าฝากความโกรธค้างคืนไว้
อย่าอิจฉาริษยา กำหนดให้ได้
ตัวกำหนดเป็นตัวตั้งสติ เป็นตัวใช้ปัญญา
คนที่ไร้บุญวาสนาจะลืมการแก้ปัญหาของตนเอง
แต่มองเห็นปัญหาของคนอื่น
ปัญหาของตัวเองกลับมองไม่เห็น

ถ้าคนที่มีปัญญาดีเขาไม่ค่อยพูด เขาจะพูดมีเหตุมีผล
คนไร้ปัญญา คนโง่ชอบพูด ไม่ชอบฟัง
คนที่มีปัญญาชอบฟังแต่ไม่พูด
ฟังมากพูดน้อย ใช้ความเพียรให้มาก

สวดมนต์เป็นยาทา วิปัสสนาเป็นยากิน ทั้งกินทั้งทาหายแน่นอน
ขอให้มีสติปัญญาด้วยการเจริญพระกรรมฐาน
ท่านจะสามารถระลึกเหตุการณ์ของชีวิตได้
รู้กฎแห่งกรรม เราทำกรรมดีกรรมชั่วอย่างไรไว้
สามารถแก้ไขปัญหาเกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้

# สร้างปัญญาในตัวมีค่าที่สุด

อารมณ์เสียเป็นอกุศลกรรม
อารมณ์ดีมีปัญญาบริสุทธิ์
อารมณ์ดีบริสุทธิ์แบบพระรัตนตรัย
คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์

ปัญญา ๓ อย่าง สุตะมยปัญญา
คือปัญญาเกิดจากการสดับตรับฟัง
จินตามยปัญญา เกิดปัญญาจากความคิด
ประดิษฐ์สร้างสรรค์ ริเริ่มดำเนินงานทันที
อย่ารีรอแต่ประการใด เกิดปัญญาในการคิด
ดุลพินิจพิจารณาก่อนถึงจะเกิดปัญญา
แต่ก็ไม่เท่าภาวนามัยปัญญา

เราจะได้ปัญญาทั้ง ๓ อย่าง คือภาวนาให้มันผุดขึ้นมาเอง
อ่านหนังสือไม่ต้องมีตัว คิดหนอที่ลิ้นปี่
ออกมาเป็นตัวปัญญา เรียกว่า ปัญญาในตัว

พระพุทธเจ้าสอนให้ชาวโลกมีปัญญาในตัว
ไม่ได้สอนให้มีปัญญานอกตัว เหมือนปราชญ์บัณฑิตทั่วไป
พระพุทธเจ้าท่านสร้างปัญญาในตัว
จึงช่วยให้ชาวโลกให้พ้นจากกองทุกข์นานาประการ

# ขาดทุนค่าน้ำมัน

ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดขึ้นกับตัวเราเอง
เป็นปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ
นั่งเจริญพระกรรมฐาน
ถึงจะเกิดภาวนา เรียกว่า ภาวนามยปัญญา
สามารถจะกำจัดความชั่วออกจากตัวเราได้

ความชั่วจะไม่มีติดค้างอยู่กับอารมณ์อีกต่อไป
อารมณ์ก็จะดีตลอดไป นั่นคือตัวจิต
ตัวสติปัญญาที่เราเจริญพระกรรมฐาน

บางคนไม่มีความเพียร ไม่มีความอดทน เลยไม่ได้อะไร
เปล่าไปเปล่ามาเหมือนเรือสินค้าแล่นไปแล่นมา ไม่ได้บรรทุก
ขาดทุนค่าน้ำมัน ขาดทุนค่าตอกหมันยาชัน
และขาดทุนเรือจะผุโดยไม่รู้ตัว

เราต้องอดทน ปฏิบัติให้ได้ ๓ ข้อ
ระลึกชาติได้ รู้กฎแห่งกรรม
แก้ปัญหาเกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้
การกระทำให้ฐานะดี
การทำให้ฐานตัวนี้เป็นที่รองรับความดี รองรับปัญญา
จะได้แก้ไขปัญหาต่อไปในโอกาสข้างหน้า

# สร้างความดี...ไม่ต้องจ้าง

การปฏิบัติเจริญพระกรรมฐาน
ต้องการหาแนวชีวิตของเขา
คนมาปฏิบัติธรรม ๑๐๐ คน
จะได้สัก ๑ คนก็พอแล้ว
เขาไม่เดินนอกเส้นทาง

อย่าคิดว่าท่านไม่มีเวรกรรม
คนที่จะมาสร้างความดีมีมาน้อยมาก
ร้อยละ ๑ ก็พอใจ ยินดีแล้วขอให้ทำจริง ๆ เถอะ

ถ้าสร้างความดีไม่ต้องแค่น
ไม่ต้องจ้าง ไม่ต้องเชิญ
ถ้าสร้างความชั่ว มีใครจ้างบ้างไหม
มันไหลไปตามสภาพของมัน

คนเรามีเวรมีกรรม
มันไม่สร้างความดีหรอกจำไว้
คนที่สร้างความดี ต้องหมดเวรหมดกรรมแล้ว
จึงจะสร้างความดีตลอดไป
ความไม่ดีจะไม่หยิบยกพกไว้ในใจอีกต่อไป
เป็นบทความสำคัญของชีวิต

# บุญแท้จริงช่วยเราได้แน่

พระกรรมฐานเป็นบุญมหาศาล
ทำให้ชีวิตไม่มีการพลาดผิดแต่ประการใด
บุญช่วยให้เราเกิดเป็นมนุษย์โดยบริสุทธิ์
ช่วยให้เรามีร่างกายสมบูรณ์ และสมประกอบ

ท่านสาธุชนทั้งหลาย เรียนหนังสือเป็นสิ่งง่ายมาก
จะเรียนเป็นด็อกเตอร์ก็เรียนไป
แต่การปฏิบัติธรรมยากมาก
ถ้าใครไม่มีบุญไร้วาสนา
กุศลไม่พอจะไม่สามารถเจริญพระกรรมฐานได้

เราสามารถดูตัวเอง
อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น
นี่แหละคือสติ กายานุปัสสนา
กายจะยืนหรือ เดิน นั่ง นอน
เหลียวซ้ายแลขวา คู้เหยียดเหยียดขา
ตั้งสติไว้ ยืนหนอ ๕ ครั้งให้ได้

ทบทวนชีวิต
ลืมตาดูเท้า ขวาย่างหนอหยุด ซ้ายย่างหนอหยุด
โยกตัวให้ได้จังหวะ รับรองได้ผลแน่

# ใช้ค่าน้ำนมได้

โยมไม่ต้องเสียใจว่าเกิดเป็นผู้หญิง
ดีกว่ามาบวชนุ่งเหลืองแล้วไม่ปฏิบัติ
ถ้าปฏิบัติพระกรรมฐานได้
จะรู้น้ำพระคุณของแม่
น้ำใจของพ่อ
รู้แน่ ๆ คือตัวเรา

หัวใจของพ่อ
น้ำเลือดน้ำเหลืองของแม่
สร้างความดีให้เห็นเด่นชัดขึ้นมา
นั่นแหละใช้ค่าน้ำนมแม่ได้

ผู้ใดไม่มีบุญ...ผู้นั้นจะไม่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน
ผู้ไร้บุญนั้น...ชอบทำแต่สังฆทาน
ถ้าคนไหนมีบุญวาสนา
จะสนใจเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้นั้นไร้บุญวาสนา
จะไม่มีโอกาสจะมาเจริญวิปัสสนากรรมฐานเลย
เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
สูงสุดในพระพุทธศาสนาแล้ว

## เอาความร้ายออก...เอาความดีเข้า

ถ้าเราโกรธ เราไม่สบายใจ กลุ้มอกกลุ้มใจ
อย่าไปฝากความกลุ้มค้างคืนไว้
อารมณ์ค้าง เช้าขึ้นมาทำงานจะเสียหาย
ต้องตัดปัญหาไปตอนนี้เลย

หายใจยาว ๆ แล้วกำหนด ตรงลิ้นปี่ว่า
โกรธหนอ โกรธหนอ โกรธหนอ
คนหายใจสั้นนี่มันไม่มีพลัง
คนโกรธง่าย ฉุนเฉียวง่าย
หายใจสั้นและโมโหเก่งด้วย

ถ้าท่านโมโหเก่ง รับรองหายโกรธเดี๋ยวนี้
หายใจยาว ๆ เข้าไว้เสมอ
กำหนดตรงลิ้นปี่ เหมือนเครื่องโรงสีที่ชักยาวจะสีข้าวได้มาก
ไซเกิ้ลสั้น ๆ ไม่มีพลัง ต้องหายใจยาว ๆ ช้า ๆ

อารมณ์จะเย็นลง ใจจะสบาย
กำหนดเสียใจหนอ ๆ ๆ หายใจยาว ๆ
เสียใจหนอ ร้อยครั้งพันครั้ง ความเสียใจจะหายไปเลย
ดีใจเข้ามาแทนที่ สร้างความดีต่อไป
เอาความร้ายออกไป ความดีก็เข้ามาแทนที่

## จิตยิ้มเมื่อละความโกรธ

รักใครอย่าได้รักหมดตัว
ถ้าเกิดผิดหวังขึ้นมากระโดดตึกกินยาตาย
นั้นเป็นคนโง่
อย่าไปเชื่อใครนอกจากตัวปัญญา

คนไร้ปัญญาจะเชื่อคนง่าย
คนไร้ปัญญาขาดสติ
ขาดพระกรรมฐานจะเชื่อคนง่าย จะเกิดมีเรื่องง่าย

ถ้าท่านยังโกรธใครอยู่และยังผูกพยาบาท
ท่านจะขาดทุนไปจนชีวิตจะหาไม่
ท่านตายไปท่านจะไปนรกทันที
ฝากความโกรธไว้ในใจแล้ว จิตใจท่านจะเศร้าหมอง

ต้องกำหนดให้ได้ หายใจยาว ๆ
นึกถึงความโกรธไว้ เอาสติไว้ที่ลิ้นปี่
สติปัญญามันจะบอกเราเอง
ว่าโกรธทำไม โกรธเขาเรื่องอะไร
ตัวปัญญาบอกว่าไม่น่าจะไปโกรธเขา
เราเป็นคนโกรธเราก็บาปเอง
อันนี้ง่าย ๆ แต่วิธีทำนั้นยากมาก

# โซ่ไม่แก้...ลูกกุญแจไม่ไข

ดูบ้านดูเมือง ดูที่ความสะอาด
ดูประชาชาติ ดูที่ความสามัคคี
ดูคน ดูที่การงาน
ดูลูกหลาน ดูที่ความเคารพ

ดูหญิง ดูที่ความอาย
ดูชาย ดูที่ความกล้าหาญ
ดูพระ ดูที่กิจวัตร
ดูคฤหัสถ์ ดูที่ความขยันหมั่นเพียร

บางคนไร้สาระ เป็นคนไร้วาสนา
ปลุกไม่ตื่นเสกไม่เป็นงาน
ไม่มีผลงานในชีวิตแต่ประการใด
หน้าไหว้หลังหลอกจะบอกให้
คนประเภทนี้เห็นกงจักรเป็นดอกบัว
เห็นความชั่วเป็นความดี

เศรษฐีในใจแล่นใบบนบก
ไฉนเลยเล่า เรือเอ๋ย โซ่มันติด
ลูกกุญแจไม่ไข พายไปไม่ได้
นาวาคือเรือตัวเรา ติดโซ่ติดกุญแจตลอดรายการ

# เก๊มาจากบ้าน

ธรรมะแปลว่า ค่าชีวิตที่มีสุข มีคุณภาพ
คนที่มีคุณภาพจะมีธรรมะประจำใจ
ถ้าคนไร้คุณภาพขาดเหตุผลในชีวิตแล้ว
ธรรมะจะไม่สิงสถิตอยู่ในคน ๆ นั้นแน่นอน

ไม่ใช่หมายความว่าเราไปคบอันธพาลนอกตัว หรือบัณฑิตนอกตัว
พาลอยู่ในจิตของเรานี่เอง
เราคบพาลมาไว้ในจิต คบบัณฑิตไว้ในจิต
เราทำงานเราจะรู้ได้ว่าเป็นอันธพาลไหม
ไม่ใช่ไปดูว่าใครเป็นอันธพาล จะไม่คบค้าสมาคม...ไม่ใช่เลย

คบพาลได้ผิด คบบัณฑิตได้ผล
ไม่ใช่หมายความว่า เราเดินตามบัณฑิต
ตัวเราเป็นคนพาล...เราจะเป็นบัณฑิตได้ไหม

ทองคำจะเป็นตะกั่วไม่ได้
ตะกั่วทองแดงเราเสกแทบตาย
มันเป็นทองคำก็ไม่ได้
พระมาบวชไม่ใช่ว่าดีทุกองค์
บางองค์ก็เก๊มาจากบ้าน
ถ้าเป็นแบงก์เก๊ก็ต้องทิ้งไป

## เหมือนมีกรรมบัง

บางคนก็ช่างน้อยเนื้อต่ำใจเหลือเกิน
ฉันทำดีไม่ได้ดี เหมือนมันมีกรรมบัง
โปรดอย่าไปคิด...ทำใจให้ได้

ทำใจไม่ได้เป็นบาปคนเดียวนะ
ไม่มีใครเขาไปช่วยหรอกจะบอกให้
นอกเหนือจากตัวเองเท่านั้น
เพราะเป็นผู้กระทำเอง

บาปบุญคุณโทษที่มีอยู่กับเรา
เหมือนเป็นเงาตามตัว
ถ้าตัวเราสวย กายเป็นบุญ จิตเป็นบุญ
เงาก็ตามเป็นบุญไปด้วย
เหมือนกระจกส่องเงาฉะนั้น

กายไม่เป็นบุญ เป็นบาป จิตเป็นบาป
กระจกที่ตามเราเป็นเงาก็เป็นบาปสะท้อน
ย้อนเงากระจกเป็นเงาบาป เป็นเงาโทษติดตัวเราไป
เราแยกรูปแยกนาม แยกบาปแยกบุญออกเป็นสัดส่วน
บาปนั้นเราจะไม่ทำให้เดือดร้อนอีก
มันก็มีแต่บุญ

# สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

สัตว์โลกย่อมมีเวรมีกรรมด้วยกันทุกคน
กรรมหนักหรือกรรมเบา
กรรมน้อยหรือกรรมมาก
จะกรรมแบบไหนหรือกรรมใด

บางคนมาบอกอาตมา ช่วยเสกให้หน่อย
จะได้หมดเวรหมดกรรม
อยากหมดไหมล่ะ ถ้าอยากหมด
ไปนอนในเมรุเดี๋ยวเอาไฟเผาให้
หมดลมหายใจหมดเวรหมดกรรม

หากเรามีลมหายใจอยู่ ยังมีกรรมดีกรรมชั่ว
ถ้าเราสร้างกรรมดีก็ได้กรรมดี
สร้างกรรมชั่วก็ได้กรรมชั่ว

ถ้าท่านอยากหมดเวรหมดกรรม
อาตมาตอบสั้น ๆ อย่าไปสร้างเวรสร้างกรรมต่อไป
เพียงแค่นี้พอแล้ว ค่อยทยอยใช้ไม่นานก็หมดไปเอง
เช่นเดียวกับการไปยืมเงินมาหนึ่งพันบาท
ใช้คืนวันละไม่กี่บาทก็ต้องใช้เวลา
เดี๋ยวมันก็หมดไปเอง ใช้หนี้เขาไปเถิด

# เป็นคนสมบูรณ์แบบ

ตาเป็นใหญ่ในการดู
หูเป็นใหญ่ในการฟัง
จมูกเป็นใหญ่ในการดม
ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้มรับรส
กายเป็นใหญ่ในการถูกต้อง
ใจเป็นใหญ่ในการรู้ ดู ฟัง
เป็นหน้าที่ของอินทรีย์ทั้ง ๖ แต่ละอย่าง

อินทรีย์ทั้งหกนั้น จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้
ถ้าขาดไปสักอย่างหนึ่ง ทำให้คนไม่สมบูรณ์
และใจซึ่งเป็นอินทรีย์ทั้ง ๖ เป็นอันดับสุดท้าย
มีหน้าที่ประจำอยู่อย่างสำคัญ ในการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ

อันเกิดจากอินทรีย์ทั้ง ๖ ข้างต้น
ถ้าขาดไปเสียก็เหมือนคนหมดสติ กลายเป็นคนบ้า
เพราะไม่รู้เรื่องอะไรจะดีหรือร้าย
ทำการวิปริตผิดแปลกไปจากคนธรรมดา

อินทรีย์ทั้ง ๖ ประการนี้ จึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง
ที่ทำให้คนเป็นคนได้อย่างสมบูรณ์ทีเดียว
และเป็นหลักที่จะทำสมาธิให้ดีได้

# ธรรมอันเป็นเหตุให้เกิดสุข

ธรรมอันเป็นเหตุให้เกิดสุข คือความสามัคคี
คุณข้อนี้สำคัญเพราะเป็นเครื่องจูงใจให้ชื่นบาน
เป็นทางให้เกิดผลคือความสุข
สมดังพุทธศาสนสุภาษิตว่า
" สุขา สงฺฆสฺส สามคฺคี "
ความสามัคคีของหมู่คณะให้เกิดสุข

สามัคคีนี้มี ๒ ประเภท คือ
กายสามัคคี พร้อมเพรียงกันด้วยกายอย่างหนึ่ง
จิตสามัคคี พร้อมเพรียงกันด้วยน้ำใจอย่างหนึ่ง
พร้อมกันทั้ง ๒ ประเภทจึงเป็นเหตุให้ได้ผลดีเต็มที่

การทำงานถ้าพร้อมทั้งจิตสามัคคี
จะได้ผลทวีมากกว่านั้นหลายเท่า
เพราะผู้ที่มีใจประกอบด้วยไมตรีอารีแก่กัน
จะมีผู้บังคับหรือไม่มีก็ตาม ย่อมพรักพร้อมช่วยกันทำ
ช่วยกันคิดให้กิจการสำเร็จโดยชื่นตาชื่นใจ

สามัคคีเป็นคุณสำหรับหมู่คณะ
คนเราจะอยู่ในโลก ตามลำพังผู้เดียวไม่ได้
ถ้าขาดความปรองดองกัน ก็หาความสุขมิได้

# พวกพ้อง...ทุนที่ไม่มีวันหมด

ภาชนะปากกว้างวางไว้กลางแจ้ง
ยังเต็มได้ด้วยเม็ดฝนอันตกทีละหยด ๆ ฉันใด
ความชั่วแม้ประพฤติทีละน้อย ๆ ก็ชั่วเต็มที่ได้ฉันนั้น

คนสับปลับแม้บางคราวจะพูดจริง
ก็ไม่มีใครเชื่อถือ
ไม่อาจนำความเจริญ มาสู่หมู่คณะของตนได้

การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
เป็นคุณเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจกันประการหนึ่ง
คนที่มีพวกพ้องมาก
สามารถทำกิจการใหญ่ ๆ ให้สำเร็จได้
ก็เพราะอาศัยกำลังกาย กำลังทรัพย์
กำลังความคิดและพวกพ้องเข้าประกอบกัน
ผลของความช่วยเหลือกัน นอกจากทำกิจให้สำเร็จ
ยังเป็นคุณปลุกความชื่นบานแก่หมู่คณะ

คนที่เป็นสหายกันจะเห็นน้ำใจกัน
เมื่อเวลามีกิจเกิดขึ้น
เมื่อได้รับความช่วยเหลือก็แลเห็นผล
อันเกิดแก่ความที่มีสหาย

# ธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ

ความประพฤติตนสม่ำเสมอ
เป็นคุณยึดเหนี่ยวน้ำใจกันประการหนึ่ง
แม้จะมีโภคสมบัติหรืออำนาจหรือคุณวุฒิวิทยา
ตามความรู้อย่างหนึ่งอย่างใดก็ดี
ไม่ดูหมิ่นผู้อื่นว่าเลวทรามกว่าตนเกินไป
ทำความเห็นและความประพฤติให้สม่ำเสมอกัน

ธรรมดาบุคคลจะเป็นที่นิยมรักใคร่
เคารพนับถือของประชุมชน
ต้องอาศัยความประพฤติของตนอย่างหนึ่ง

เมื่อได้ทำกิจธุระของกันและกัน
ด้วยกายหรือวาจาก็ดี
ด้วยเมตตาจิตคิดจะช่วยจริง ๆ ก็ดี
ต่อหน้าฉันใดลับหลังก็ฉันนั้น
ผู้ที่เห็นความดีเช่นนั้นก็รู้สึกยินดีนิยมนับถือ

กิจการที่จะทำร่วมกัน
ไม่ทำให้ลักลั่นตลอดกาลเวลา
ประพฤติเที่ยงธรรมตามหน้าที่
ไม่ให้เสียระเบียบของหมู่คณะ

# ผู้ไหว้...ย่อมได้ไหว้ตอบ

ผู้บูชาย่อมได้บูชา
ผู้ไหว้ย่อมได้ไหว้ตอบ
อนึ่ง ไม่ควรถือความเห็นของตนฝ่ายเดียว
ต้องคอยผ่อนผันสั้นยาว เอาใจซึ่งกันและกัน

ถ้ามีเหตุอันจะนำความเห็น
ให้แตกต่างกันเกิดขึ้น
ต้องชี้เหตุผลให้ตกลงกัน
โดยนุ่มนวลไม่หักหาญ

เมื่อมีเหตุซึ่งเป็นทางแห่งความเคลือบแคลงเกิดขึ้น
ควรพูดและไต่ถามกันตรง ๆ
เพื่อมิให้เข้าใจผิด คิดกินแหนงแก่กันและกัน
เพราะอาศัยต่างคนต่างเห็นว่า
คนจะวิวาทแตกร้าวกัน
จะไม่หวังประโยชน์ต่อกัน
ถ้าต่างคนต่างประพฤติเสมอ ๆ กัน
ทำความเห็นให้ตรงกัน จะไม่วิวาทแตกร้าวกัน

การถือเปรียบเกี่ยงงอน ความผลุนผลันหูเบาใจเร็ว
เป็นเหตุให้เกิดความบาดหมาง ซึ่งเป็นการแตกสามัคคี

# เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

เมื่อพร้อมเพรียงกันทั้งกายทั้งใจ
ก็จะทำกิจกรรมตามหน้าที่ของตน
ให้สำเร็จลุล่วงถึงที่สุด

ท่านทั้งหลายควรยึดธรรมเครื่องบำรุงสามัคคี
กล่าวคือไม่ทำตนให้เป็นคนใจจืด
ไม่พูดคำหยาบ
ไม่ดูดายเพิกเฉยในกิจการของหมู่คณะ
ไม่ประพฤติตนเป็นคนโลเล

พึงบำรุงสามัคคีในหมู่คณะ
กล่าวถ้อยคำนุ่มนวลมีน้ำใจ
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันกัน
ตั้งใจทำกิจที่เป็นประโยชน์แก่หมู่คณะ
ประพฤติตนสม่ำเสมอควรแก่ฐานะของตน
ให้เที่ยงธรรมต่อหน้าที่

จะได้รับผลแห่งธรรมคือ
ความสามัคคีปรองดอง
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
ช่วยกันทำกิจให้สำเร็จตามหน้าที่ของตน

# มืดแปดด้านเพราะไม่มีครู

ท่านไม่สนใจปฏิบัติเลย
เพราะท่านไปดูหนังสือ
ถ้าเราทำตามหนังสือ
เราก็ไม่ทราบว่าที่เราทำนั้น
ทำด้วยความถูกต้องหรือไม่

การเจริญกุศลภาวนาจากการเจริญพระกรรมฐาน
ถูกผิดประการใด เราก็ไม่ทราบ เพราะเราไม่มีครู
ต้องมีครู มีอาจารย์ มีคนที่เขาทำก่อนได้แล้ว
มาสอนกันถึงจะถูกต้อง

ถ้าเราไม่มีครูเหมือนคนที่ยืนอยู่ในกลางป่า
มืดแปดด้านไม่รู้จะไปทางไหนได้
เพราะมันมีทางหลายเส้นจะเดินทางไหนดี
มันก็ทำให้เราเขว ทำให้คว้า ทำให้ไขว่ใจ
ทำให้ลังเลสงสัยว่าธรรมะตรงไหน ประการใด
ผิดถูกประการใด เราจะไม่ทราบเลย

ถ้าไม่มีคนชี้บอก มรรคมรรคา
เราก็เดินสุ่มไป มันเสียเวลา
เพราะเดินหลงทาง

# คนเสียเวลาคือคนหลงทาง

ถ้าเราไม่หลงทางไป
ท่านจะไม่เสียเวลาเลย
จะมีประโยชน์ในเวลาที่เกิดขึ้น
คนเราที่หลงทางมันเสียเวลาไปเปล่าประโยชน์
ถ้าเราเดินทางไปด้วยความถูกต้อง
จะไม่หลงทางไม่เสียเวลา

การที่เรามาเจริญพระกรรมฐาน คือบำเพ็ญศีล
ไม่ใช่รับพระกรรมฐานไปสวรรค์นิพพาน
ไม่ใช่มาบวชชีพราหมณ์
ถ้าต้องการไปสวรรค์นิพพาน ต้องปฏิบัติธรรมะ
ตัวธรรมะเป็นการชี้บอกมรรคมรรคาให้เรา

จะเดินไปทางไหนเล่า
จะเดินไปทางอบายมุข อบายภูมิ
ไปทางนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉานก็ได้

แต่เราก็ไม่ทราบว่าทางนรก
มันจะไปดีหรือชั่วประการใด
หลวมตัวเข้าไปแล้วมันเดือดร้อน
เมื่อหลวมตัวเข้าไปจะออกได้ยาก

# ไม่มีสมบัติมนุษย์

ถ้าท่านเดินทางถูก
มีมนุษย์สมบัติ
ท่านจะมีสมบัติมนุษย์มากมาย
เงินทองมากมายก่ายกอง
เรามาเกิดในสากลโลกมนุษย์มีสมบัติมาก เพราะใครทำใครได้

โบราณท่านว่าไว้ สมบัติมนุษย์
ชายข้าวเปลือก หญิงข้าวสาร
น้ำต้องพึ่งเรือ เสือต้องพึ่งป่าอัชฌาสัย
ในน้ำมีปลาในนามีข้าว
ทำมาหากินมีประโยชน์แค่โลกมนุษย์

แต่เราเกียจคร้านต่อหน้าที่
ไม่ทำความดีในโลกมนุษย์
ท่านจะไม่มีสมบัติมนุษย์
จะไปสวรรค์นิพพานเป็นไปไม่ได้

แค่ขั้นตอนของคนยังไม่ได้สนใจ
ยังไม่มีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรมได้
ท่านจึงไปแสวงบุญง่ายดี
ไปทัวร์บุญวัดโน้นไปแสวงบุญวัดนี้

# มีสติระลึกอยู่เสมอ

เราก้าวเท้าไป ยืนหนอ ๕ ครั้ง
มีสติสำนึกอยู่เสมอว่า
สติอยู่กับจิตขณะยืนหนอ ๆ ๕ ครั้ง เป็นต้น
จากเบื้องสูงปลายผมลงไปเบื้องต่ำปลายเท้า
จากปลายเท้าถึงกระหม่อม
ปลายผมของเรานั้น ตัวนี้ คือ ตัวธรรมะ

ถ้าเรามีสติไม่ลดละภาวนา
รักษาจิต รักษาใจ รักพระกรรมฐาน
รักษาธรรมะและปฏิบัติธรรมะ

มีสติระลึกเสมอว่าจิตเราฟุ้งซ่าน จิตเราคิดอะไร
เรานำเอาธรรมะมาใส่ คิดหนอ คิดหนอ
มันสามารถจะนำสติควบคุมกับตัวธรรมะ

ระลึกเสมอว่าขณะนี้เราทำอะไรอยู่
ปัจจุบันเรียกว่าตัวสัมปชัญญะ
ตัวปัญญา ไม่ใช่ดูหนังสือ และก็ยืนหนอก็ใช้ได้
ท่านที่ไม่เคยยืนกำหนดจิต
ท่านไม่ได้สร้างธรรมะ
ท่านจะมีธรรมะมาจากไหน

## ธรรมะแปลว่าต้องฝืนใจ

ข่ม ฝืนใจเสมอ
เพราะความดีต้องฝืนใจทั้งนั้น
ไม่ปล่อยอารมณ์ตามใจตัวแต่ประการใด

ความถูกใจคือธรรมะไม่ได้
เป็นกิเลส เป็นเหตุที่ทำลายจิต
คนนั้นจะไร้ธรรมะโดยไม่รู้ตัว

เอาแต่ใจของตนเอง ไม่ได้เอาใจคนอื่นเขา
เข้าข้างตัวเอง กลายเป็นคนมักง่าย มักได้
เพราะอวดรู้อวดดี
แค่มีความรู้ธรรมะนั้นยังใช้ไม่ได้
เพียงแต่รู้แต่ยังไม่ได้ทำเป็นกิจกรรมที่ไม่ถูกต้อง
รู้แล้วต้องทำ

ปลุกเสกให้ตัวเองมีธรรมะ
มีธรรมะก็ได้ความว่า
มีสติสัมปชัญญะ ควบคุมจิต กำหนดอยู่ทุกขณะ
จะไม่พลาดไม่ประมาทอีกต่อไป
ท่านจะมีสมาธิดี ปัญญาเกิดออกมาแก้ปัญหาให้เรา
เราควรจะแก้ปัญหาอย่างไร ตรงนี้เป็นตัวธรรมะ

# รู้จริงหายาก รู้มากหาง่าย

อ่านหนังสือธรรมะเป็นคนรู้ธรรมะ
แต่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้
เรียกว่า รู้มาก

รู้จริงจึงหายาก รู้มากจึงหาง่าย
รู้จริงต้องทำ รู้จำต้องท่อง
รู้แจ้งเห็นจริงต้องกำหนดจิตให้แจ้งถึงใจ
มีสติสัมปชัญญะ ถึงจะเป็นตัวพระกรรมฐาน
ไม่ใช่ภาวนาไปสวรรค์ นิพพาน ที่ท่านต้องการกัน

คนที่มีธรรมะจะมีสติสัมปชัญญะ
ควบคุมจิตสามารถจะแก้ปัญหาในครอบครัวของตนได้
จะมีสติควบคุมอยู่เสมอ และท่านจะไม่พลาด จะไม่ประมาท
ทำคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยภาคปฏิบัติธรรม

ถ้าบวชทำลายกุศล บวชทำลายจิต อยู่เฉย ๆ ดีกว่า
ครูบาอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือนก็ไม่เชื่อ
ท่านจะได้อะไรหรือ
เหมือนพ่อแม่ยกนาให้แปลงหนึ่ง
ไม่เคยไปไถหว่าน ไม่เคยไปทำนา
ท่านจะได้ข้าวไหม

# บุญต้องสร้างด้วยตนเอง

ทำไมจน ตอบได้เลยเพราะมันไม่มี
จนจิต จนใจ จนตัวธรรมะ
ขี้เกียจจึงไม่สามารถจะสร้างความดีได้

กลายเป็นคนอับเฉา อับจน สร้างกุศลไม่ได้
ไปวัดไปหาบุญทำปากจู๋ ๆ
ชอบทำบุญง่าย ๆ มักง่ายมักได้
บุญทำยากไม่ได้ทำง่าย
ต้องสร้างด้วยตนเอง

โปรดมีพระประจำใจ
สติสัมปชัญญะคือ พระหลวงพ่อสติดีที่สุด
หลวงพ่อสัมปชัญญะดีที่สุด

คิดว่าเครื่องรางของขลัง
ปืนยิงไม่ออกไม่เข้า
ลองเอาปืนยิงเห็นตายทุกราย
สู้หลวงพ่อสติหลวงพ่อสัมปชัญญะ
ที่พระพุทธเจ้าสอนไม่ได้
พบพระอันประเสริฐอยู่ที่ใจ
จิตใจก็สบาย ถ้าคนมีสติ ไม่ใช่ต้นไม้ไร้ใบ

# ดูคนเหมือนดูละคร

ต้องการรู้ว่าเราเป็นคนจริงไหม
เป็นชายจริง เป็นหญิงแท้
ส่วนใหญ่เรามักพูดเข้าข้างตัวเอง
เป็นคนดี เป็นคนร่ำรวย
มีใครบ้างไหมที่พูดว่าเราเป็นคนชั่ว...ไม่มีเลย

อาตมาพูดมานานแล้ว
ดูคนเหมือนดูละครชีวิต
ใครจะดีจะชั่วจะโผล่ออกมาให้เห็น
เพราะความตื้นลึกหนาบาง
เป็นกฎแห่งกรรมอยู่ในตัว

การเจริญพระกรรมฐานต้องการเจริญมรรค ๘
ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เราเจริญภาวนา
แล้วหาเหตุที่มาของกรรมคือทุกข์

เราจะพบ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เราจะผ่านอริยสัจ ๔ ทุกข์เกิดแล้ว
ก็หาเหตุของทุกข์ได้ ต้องแก้ไขให้ถูกจุด
กินละมุดจะได้ไม่ถูกเม็ด
จะได้ไม่มีอุปสรรคต่อไป

# เล่นละครเข้าข้างตัวเอง

ท่านมาดูละคร เขาเล่นกันดีหรือไม่
ตัวเราไม่ทราบว่าเราเล่นดีไหม
ละครชีวิตเราเป็นอย่างไร

มีทั้งรักทั้งแค้นแน่นในทรวง
เรื่องหึงหวงหนักหน่วงในหัวใจเรื่องแค้นใจ
เรื่องอิจฉาริษยากันเป็นเรื่องละครชีวิต
เราเล่นละครเข้าข้างตัวเอง
มีทั้งขี้เกียจ มีขี้โกง มีขี้อิจฉา มีริษยาซึ่งกันและกัน

ไปไหนอย่าเอาปากไป
ไปไหนเอาตาหูเป็นครูใหญ่
เอาตาหูไปก่อนปากอย่าไว้ใจอย่าเบา
เรื่องเก่าอย่ามารื้อฟื้น เรื่องอื่นอย่าไปคิด กิจที่ชอบให้รีบทำ

พระพุทธเจ้าให้ทำปัจจุบัน อนาคตไม่แน่นอน
อย่าบีบให้มั่นคั้นให้มันตาย
ถ้าผิดหวังจะเสียใจตลอดชีวิต
ชีวิตจะเป็นหมัน
ทำมาหากินจะไม่ขึ้น
ไม่มีใครช่วยท่านได้แต่ประการใด

# แก้ปัญหาต้องแก้ที่เหตุ

ถ้าไม่ปฏิบัติธรรมเลย ให้พระมาเทศน์สักร้อยองค์
เราก็ยังดีไม่ได้ เพราะไม่ปฏิบัติตามที่พระเทศน์

หลักศาสนาต้องยึด
ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักปฏิบัติ
คือ มรรค ๘ ทุกข์ที่มันเกิดขึ้นต้องยึดอริยสัจ ๔
เป็นข้อปฏิบัติ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
เกิดทุกข์ตรงไหนก็แก้ตรงนั้น
เกิดทุกข์ที่ไหนต้องแก้ที่เหตุ อย่าไปแก้ที่ปลายเหตุ

เราชอบแก้ที่ปลายเหตุกัน
เหมือนท่านทั้งหลายปลูกต้นไม้ต้นหนึ่ง
ไม่เคยรดน้ำที่ราก แต่รดน้ำยอดจะได้ออกดอกไว ๆ
จะออกผลให้เรากินเราใช้ อย่างนี้ผิด

ควรจะรดที่รากก่อน
ให้มันดูดน้ำไปเลี้ยงยอดไปเลี้ยงใบจึงจะถูกต้อง
กลับใจร้อนไปรดน้ำที่ยอดต้นไม้
มันจะออกดอกให้เราได้หรือ
ผิดจุดเหมือนกินละมุดถูกเม็ด
ท่านจะแก้ปัญหาชีวิตไม่ได้

## อย่าเอาของปลอมมาใส่จิตใจ

บอกหนทางให้เราเดินตาม
ถ้าเรามีธรรมะแล้วก็จะเห็นพระสงฆ์เจ้า
มีระบบ มีระเบียบ เพียบด้วยวินัย
ทำอะไรก็มีแบบมีแผนมีแปลน
เอาตาชั่งขึ้นมาดู เอาตราชูขึ้นมาชั่ง
วัดแล้ววัดเล่าเฝ้าแต่วัด นี่คือพระกรรมฐาน

เราเรียนพุทโธโลยี ต้องการรู้จริง
ทุกสิ่งให้มันผุดขึ้นมาจากจิตใจ
เรียกว่าองค์ภาวนา ต้องภาวนาให้มันเกิดเอง

อย่าเอาของปลอมมาใส่จิตใจ
เพชรน้ำหนึ่งไม่มีแล้ว
ซื้อเพชรปลอมมาใส่กันหรือเพชรจริงก็ตาม ขอฝากไว้
ให้มันผุดขึ้นมาเอง

จะได้เพชรในเรือนใจของท่าน
จะมีสัจจะพูดจริงทำจริง
ชายก็จริง หญิงก็แท้ เป็นคนแก่ที่น่าบูชา
สัจจะ แล้วก็มีเมตตา จะพูดจาอะไรก็ไม่เจือโทสะ
มีแต่เมตตาปรานีกันเสมอ จะเกิดสามัคคีธรรมนำสันติสุข

# เพชรนี้จะเป็นเพชรน้ำหนึ่ง

มีแสงระยิบระยับส่องไปไกล
คือชื่อเสียงโด่งดัง คือทรัพย์
ไม่ใช่เพชรในตลาดบ้านหม้อ
ซึ่งอาจจะลดราคาทันที

แต่เพชรเป็นในดวงใจ คือธรรมะของพระพุทธเจ้า
ไม่มีลดราคา มีแต่จะเพิ่ม
ไปไหนมีแต่คนเชื่อถือ มีแต่คนเชื่อฟัง
ไปไหนมีแต่คนศรัทธามีแต่คนชอบ
นั่นคือเพชรน้ำหนึ่งในดวงใจ
วาจาที่เป็นสัตย์กล่าวไปแล้วคืนคำไม่ได้

นักกรรมฐานรับพระกรรมฐานแล้วต้องทำ
ชีวิตนี้มีค่า เวลาเป็นประโยชน์
แค่ ๑ นาทีมีประโยชน์มากนั่นแหละราคาแพง

คือทรัพย์ คือชื่อเสียง คือความรัก
นั่นคือเพชรน้ำหนึ่งในดวงใจ
ตีราคาตีค่าไม่ได้คือจิตใจของเรานั่นเอง
จิตใจที่มีธรรมะมีแต่ราคาแพงไม่สามารถตีราคาให้ต่ำได้
ชีวิตเราจึงมีค่ามาก

# พระกรรมฐานแปลว่าหน้าที่

ต้องรับผิดชอบตัวเอง
รับผิดชอบครอบครัว
รับผิดชอบในการค้าของตัวเอง

พระพุทธเจ้าบอกให้รับผิดชอบตัวเอง
คนเดี๋ยวนี้รับผิดชอบไหม
เอาตัวขึ้นเหนือลมตลอดรายการ
ไม่รับผิดชอบอะไรเลยนั้น
คนประเภทนี้ไม่ใช่นักกรรมฐาน

ทาน ศีล ภาวนา
ทานใครก็ทำได้
มีศีลต้องมีสติสัมปชัญญะ
ทำด้วยปัญญาของเราที่มันจะเกิด
มีศีลแล้วจะให้ได้ผลต้องมีภาวนาด้วย
จิตใจมั่นคง ทำด้วยศรัทธา ทำด้วยเหตุด้วยผล
ทำด้วยพิจารณาโยนิโสมนสิการ

มีภาวนาเป็นกรรมฐานได้ ผลเดี๋ยวนี้คือใจสบายทันที
พวกขาดสติทำทานก็ไม่สบายใจ
กลับไปบ้านก็ยังไปทะเลาะกัน

# บุญ...สุขที่แท้จริง

บุญคือ ความสุข
การสร้างบุญนั้นไม่ยาก
ความสุขที่แน่นอนและแท้จริงนั้น
เกิดจากการทำใจให้สบาย
ทำใจให้ปกติ

ถ้าจิตใจเราปกติดีแล้ว
จิตจะไม่เศร้าหมอง จิตผ่องใส ใจสะอาด
เราจึงจะสบายอก สบายใจ
ความสุขจึงเกิดจากการชำระใจ

ความสุขเกิดจากอบายมุข
เล่นการพนัน
หาความสนุกในสังคม
เป็นความสุขประเภทนี้
เจือปนด้วยความทุกข์

ถ้าพิจารณาโดยปัญญาแล้ว
จะพบว่ามีแต่การเพิ่มทุกข์
หาความสุขที่แท้จริงไม่ได้
กลับไปเจอความสุขที่เจือปนด้วยความทุกข์

# ทำความดีนี้แสนยาก

วิธีสร้างความดีนี้ไม่ใช่สร้างได้ทุกคน
ทำได้ยากมาก
เหตุผลอย่างไร
เรียกว่าทำได้ยาก
เพราะมันมีศัตรูในใจ

ศัตรูในใจนี่สำคัญมาก
ที่สร้างความดีไม่ได้ผล
เพราะมันมีศัตรูในใจ

ทำความดีนั้นยาก
ต้องใช้เวลามากต้องฝึก
ไม่ใช่ทำความดีตรงไหนได้ตรงนั้น
อย่างที่เขาพูดกัน นั่นมันตื้นเกินไป

ทำความดีนั้นต้องมีอุปสรรค
คือมีศัตรูในใจมันมาปิดบังอำพราง
บุญมีแต่กรรมบัง
มันไม่อยากให้สร้างความดี
มันมาแย้งกับเราคือศัตรูในใจ
ไม่อยากจะสร้างความดี

## สร้างความดีต้องลงทุน " ความลำบาก "

สร้างความดีต้องลงทุนความลำบากได้ทุกวิถีทาง
สร้างความชั่วชอบลงทุนความสบาย
เอาปูนหมายหัวคนนั้นไว้ก่อน
กินสบาย นอนสบาย
ไม่เอางานเอาการแต่ประการใด
ตรงนั้นน่าคิดพิจารณา
เอามาพิจารณาคน

พระเอกนางเอกในเรื่องละครชีวิต
ไม่เคยมีความสบายเลย ตลอดลาโรงของชีวิตละคร
มีแต่ความยากความลำบากที่ต้องระหกระเหิน
ต้องใช้อุดมการณ์ อุดมคติมากมาย

ถ้าท่านทั้งหลายเกิดมากำพร้าพ่อกำพร้าแม่
ต้องช่วยตัวเองมาตั้งแต่เล็ก ๆ น้อย ๆ

ประสบการณ์มาทุกวิถีทาง
นั่นแหละจะมีอุดมการณ์มาก
จะเป็นคนที่มีอุดมคติ
มีทักษะ จะมีความนึกคิด
มีชีวิตอันเป็นแก่นสารของบุคคลที่มีผลงาน

## ทุกอย่างต้องฝึก...จึงจะได้ผล

ดูหนังดูลิเก ดูละคร ดูหนังจีน
พระเอกนางเอกต้องลำบากที่สุดจนชีวิตหาไม่
แต่ตัวโกง ตัวเฉฉวนชวนให้เราหลง งงในโมหะ
มันบอกเราว่า อย่าเจริญพระกรรมฐานเลย
เมื่อยเปล่า ๆ ไม่เกิดประโยชน์

ก้าวต้องมีที่เกาะ
เกาะต้องมีที่เก็บ ตรงนี้ลึกซึ้งมาก
แต่เราไม่สามารถจะตีปัญหาอันนี้ได้
เราไม่มีโอกาส เราจึงเห็นว่ายาก

ที่อาตมาพูดไว้เมื่อวันก่อนว่า
ยากแท้แต่เราไม่เคย ถ้าเคยแล้วมันง่ายแท้
เพราะทุกอย่างต้องฝึก เรียกว่าสมถะ
ถ้าท่านทำงานเรียนวิชาการเสร็จแล้วไม่ได้ฝึก
รับรองจะไม่ได้ผล ทุกอย่างต้องฝึกหมด

ที่อาตมากล่าวไว้แล้วเป็นเวลานาน
แข่งเรือแข่งแพแข่งได้ แข่งวาสนาแข่งไม่ได้
มีแรงจะไปจ้ำเรือแต่เสียใจด้วย
ท่านพายเรือไม่เป็น ลงเรือก็จะล่มแล้ว

# ต้องฝึก ต้องหัด ต้องดัดนิสัย

แข่งเรือแข่งได้ แข่งวาสนาแข่งไม่ได้
นี่หรือจะไปอวดรู้อวดดี
จะไปแข่งเรือ ใช่หรือไม่
ต้องฝึก ต้องหัด ต้องดัดนิสัย
จิตใจก็จะเข้าสู่จุดมุ่งหมาย
อันนั้นเป็นประการสำคัญ

ไม่หมายความว่านั่งสบายแล้ว
ได้ญาณโน้น ญาณนี้
นั่นแหละครูไม่มาสอน
ไม่ได้เรียนเลยนะ

เหมือนท่านเป็นนักเรียน
ครูไม่มาสอนสนุกดี สบายเล่นกันทั้งชั้น
พอครูมาก็ปวดหัวแล้ว
ครูสอนภาษาอังกฤษมาก็ปวดหัวเหลือเกิน
นั่นแหละเหมือนอย่างนั่งเจริญพระกรรมฐาน

แต่ท่านก็ไม่มีความเข้าใจ
จะเอาญาณโน้น ญาณนี้
จะไปสวรรค์นิพพาน จะผิดหวังอย่างน่าเสียดาย

# จิตที่ห้ามไม่ได้

นิสัยปัจจัยแปลว่าแบบอย่าง
แบบไม่ดีเพราะนิสัยมันไม่ดี
ถ้าจิตใจดีแล้วแบบสวย รวยด้วย

มีแบบมีผังมีแปลน
ทำอะไรมีแผนผัง มีแบบแปลน
ถึงจะถูกต้องตามวิธีการที่พระพุทธเจ้าสอนมา

นี่เป็นจุดมุ่งหมายที่น่าเสียดายมาก
คนเราเข้าใจผิดกันมากมาย
อยากจะหลับตาไปสวรรค์นิพพาน
ไปเห็นพระพุทธเจ้ามาคุยกันสนุกสนาน
มันจะเบลอไป

จิตที่ห้ามไม่ได้
อำนาจโลภะ ขณะโลภอย่าไปห้าม ต้องให้ลดก่อน
อยากได้ของเขา กลุ้มอกกลุ้มใจต้องเอาให้ได้
อำนาจโทสะ กำลังโกรธ กำลังจะต่อย ห้ามไม่ได้
อำนาจโมหะ โง่เง่าเต่าตุ่น ไม่ดูหน้าใคร ไม่มองหน้าใคร
ประสาทกำลังขึ้น ห้ามไม่ได้
จิตคิดจะไป ใครอย่าไปห้าม

# ตัวตุ่นไม่ต้องสอน

โง่ เง่า เต่า...ก็ใช้ได้
ถ้าถึงตัวตุ่นไม่ต้องสอน ดื้อที่สุด จะลงรูตะพึด

คนดื้อที่สุดคือคนโมหะเอาดีไม่ได้
ไม่ยอมรับความรับผิดชอบ
และไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของโลกด้วย

คนบ้าอย่าถือ
คนดื้ออย่าสอน
คนจรอย่าคบ
คนประจบอย่ารัก
คนทักอย่านิ่ง
คนจริงอย่าหน่าย
คนอายอย่าล้อ
คนง้ออย่าโกรธ
คนโฉดอย่าเข้าใกล้
คนตายอย่ากลัว
คนชั่วอย่านำพา

ตัวตุ่นไม่ต้องสอนเพราะอะไร
คนดื้อเอาดีไม่ได้

## สร้าง " ความดี " ต้องละ " ความชั่ว "

มานั่งเจริญพระกรรมฐาน
ต้องจิตใจเข้มแข็ง
มาฝึกความอดทน...ไม่ใช่มานั่งเล่น
มานั่งเจริญพระกรรมฐาน
เป็นการออกแขก
ถ้าออกแขกดีโยมจะดีตลอดชีวิต

ถ้าลิเกโรงใดออกแขกไม่ดี
เล่นไม่ดีตลอดชีวิต
จุดนี้เป็นจุดที่น่าศึกษา
น่าแสวงหาความรู้กัน

สร้างความดีต้องละความชั่ว
สร้างความดีต้องละบาป

มาทำบุญยังมีบาปในใจมากอีก
รับรองไปไม่รอด
ไปทอดกฐินกี่โครมก็ไม่ได้ผล
เสียเปล่าโดยปราศจากประโยชน์
ไม่ได้บุญได้กุศล ไปทำทำไม
ตรงนี้เป็นจุดหมายสำคัญอันหนึ่ง

# พระกรรมฐานเป็นบุญวาสนา

ถ้าคนไร้บุญวาสนาจะไม่สนใจพระกรรมฐาน
เรามาปฏิบัติต้องปฏิบัติกันจริง ๆ
กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย
ทำความเพียรให้มาก จึงจะถูกต้อง

การทำธุระในพระศาสนาต้องคู่กัน
ทั้งคันถธุระและวิปัสสนาธุระ
จะปฏิบัติต้องมีความรู้
การปฏิบัติจะถูกต้องหรือไม่
ต้องอาศัยวิชาการด้วย
ต้องมีแผนที่ชี้บอกจึงจะถูกต้องควบคู่กันไป

เรามีเท้า ๒ เท้า เท้าหนึ่ง ความรู้
อีกเท้าหนึ่ง ปฏิบัติตามความรู้นั้น ๆ
เรียกว่าภาคทฤษฎีกับภาคเชิงปฏิบัติการ
นี่มีความหมายอยู่มิใช่น้อย

การปฏิบัติเจริญพระกรรมฐาน
ต้องการให้เรามีหน้าที่การงานด้วยความถูกต้อง
งานที่ทำนั้นต้องเป็นงานที่ไม่มีโทษ
งานที่ดี คืองานที่เสร็จทันเวลาที่ตั้งใจไว้

## การเจริญพระกรรมฐาน...ไม่ใช่ง่าย

คนมีบุญวาสนาถึงจะมาปฏิบัติธรรมได้
ท่านทั้งหลายนับว่ามีบุญวาสนา
อย่าทิ้งวาสนาทิ้งบุญเสีย

บุญคือความสุข
มาหาความสุขกันต้องชำระใจให้สะอาดหมดจด
เรียกว่าพระกรรมฐาน ถึงจะเป็นบุญ

สุขอะไรจะยิ่งกว่าความสงบไม่มีแล้ว
ถ้าไม่มีความสงบ วุ่นวาย
โยมจะไม่พบความสงบที่ถูกต้อง
จะเป็นความสุขเจือปนด้วยความทุกข์
หาใช่ความสุขตามคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่
ความสุขที่พระพุทธเจ้าสอน...ต้องไม่มีกิเลสมาเจือปน

เรามาขัดเกลากิเลสกัน
ต้องการให้กิเลสมันน้อยลงไป
ไม่หมดกิเลสก็ยังดี
ยังรู้ดี รู้ชั่ว รู้ตัว รู้กาลเทศะ กิจจะลักษณะบ้าง
ตามสมควรแก่อัตภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันทุกวันนี้
จึงจะเป็นประโยชน์

# คนอื่นไม่รู้...แต่เรารู้

การเจริญพระกรรมฐานต้องการสภาพชีวิต
ต้องการจะรู้หน้าที่การงานด้วยความถูกต้อง
เป็นการพิสูจน์ตัวเองว่าดีชั่วประการใด
คนอื่นเขาไม่รู้ นอกเหนือจากเรารู้เอง
ถ้าเจริญพระกรรมฐานจะรู้ตัวเองว่าเราผิด
เป็นการระลึกชาติได้แน่นอน

จะระลึกถึงบุพการี
จะไม่ลืมแม่ลืมพ่อ
จะไม่ลืมสภาพความดีของชีวิต
จะไม่ลืมโรงเรียน
จะไม่ลืมสถานที่สร้างความดีให้กับเรามา

พระกรรมฐานทำให้รู้กฎแห่งกรรม
กรรมที่ว่าเราทำมานั้นเป็นอย่างไร
เราทำกรรมชั่วไว้ที่ไหน จะได้รับผลกรรมอย่างไร

พอเห็นจริง...เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
เวทนาหายไปเลย จิตก็เป็นกุศลเกิดปัญญา
ภาวนาก็ผุดขึ้นมาทันที
บอกเหตุการณ์ของกฎแห่งกรรม

# เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

คนจะรู้กฎแห่งกรรมได้ต้องผ่านเวทนา
เวทนาทำให้รู้กฎแห่งกรรม
ไม่ใช่นั่งหลับตาเห็นกรรม

ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ
ตายให้ตาย
จิตยึดมั่นเป็นสมถะ
ศึกษาเวทนาจบรายการ
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
เพราะรู้จริงเสียแล้วจิตจะไม่ยึดถือ
ขอให้นักกรรมฐานโปรดจำข้อนี้ไว้

รู้จริงจะไม่ยึด...รู้จริงยิ่งสงบ
คนไหนรู้ไม่จริง...จิตไม่สงบ

ทำอะไรทำให้จริงเถอะ
ทำจริงจะได้ผลภายใน ๗ วัน
ถ้าทำไม่จริง จิ้ม ๆ จ้ำ ๆ ไม่ได้อะไร จะได้บาป
อย่าหมิ่นประมาทต่อพระกรรมฐาน
อย่าไปว่า...หนอ หนอ...แหน แหน
ไม่ได้เรื่องได้ราว

## “ หนอ ” มีราคาหลายล้าน

“ หนอ ” เป็นคำภาษาไทย แปลมาจากภาษาบาลี
“ วต ” ที่นี่วุ่นวายหนอ
ที่นี่ไม่วุ่นวายหนอ...เชิญมาได้ทุกเวลา

“ หนอ ” เป็นตัวรั้งจิตให้มีสติดี
เราหายใจยาว ๆ เข้าไว้
อย่าหายใจสั้น
คนเราหายใจสั้นมีทิฏฐิมาก...โมโหเก่ง
พองหนอ ยุบหนอให้มันยาว ๆ

พองหนอ ไม่ทันหนอมันก็ยุบ
ยุบยังไม่ทันหนอมันก็พอง
เลยเอาพอง-ยุบ พอง-ยุบ
มักง่าย มักได้
เลยเอาดีไม่ได้
เพราะขาดมรรคแปด

ถ้าคนขาดศีล สมาธิ ปัญญา
จะมักง่ายทันที มักได้ด้วย
ไม่เอาเหนือเอาใต้แต่ประการใด
ออกมาในรูปแบบลักษณาการอย่างนี้

## หายใจเข้ารู้...หายใจออกรู้

ไม่ใช่ว่ามานั่งเจริญพระกรรมฐาน
แล้วเป็นคนบ้าบอ กลายเป็นคนวิกลจริต
หาใช่วิสัยไม่
แต่ปัญหามีอยู่ว่า เขาปกติไหม

ถ้าเขาไม่สามารถจะรักษาตัวเองได้
ไม่สามารถจะควบคุมจิตได้
อย่าให้เจริญสมาธิ...ไม่ได้เด็ดขาด
บางคนไม่รู้เรื่อง
นึกว่ามานั่งสมาธิแล้วหาย
ต้องดูก่อน มันหายไม่เหมือนกันทุกคน
มันมีสร้างกรรมสร้างเวรมามากมาย

ขอฝากท่านทั้งหลายไว้ด้วย
หายใจยาว ๆ ไว้ให้มันเคย
คนที่ใจร้อนหายใจสั้น
แก้ปัญหาไม่ได้หายใจสั้น

เรามาฝึกเรียนลมหายใจ
เรียกว่า อานาปานสติ
แต่ปัญหาเอามาทำที่ท้องจะได้เห็นชัด

# ยิ่งขายดี...คนยิ่งทวงหนี้

หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้
มีสติตามลมหายใจ ไปรู้ขณะที่ลมหายใจ
ไปที่ท้อง พองหนอ... ยุบหนอ...
เรียกว่าอานาปานสติ
มีสติสัมปชัญญะ ยึดสติปัฏฐาน ๔ เป็นแม่บท
เป็นภาคปฏิบัติมีสติทุกประการ

การฝึกต้องการให้อดทน
ต่อสู้กับเหตุการณ์ที่มันจะเผชิญหน้ากับเรา
แล้วแต่บุญวาสนาของท่านเอง

พระพุทธเจ้าไม่เคยบังคับใคร
ถ้าโยมทำบุญได้บุญ
นั่งเจริญพระกรรมฐานได้ที่...จะมีคนมาขอส่วนบุญ

ค้าขายไม่ได้เลยไม่มีใครมาทวงหนี้
ยิ่งขายดิบขายดี
มีคนมาทวงหนี้ คือกฎแห่งกรรม
ต้องมีเรื่องมีเหตุอิจฉา
มานั่งเจริญพระกรรมฐาน
ถ้ามีบุญวาสนา...เดี๋ยวมีเปรตมาขอส่วนบุญ

# เอาบุญมาใส่ใจ

การแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล
เจริญพระกรรมฐานดีที่สุด
สามารถจะช่วยพ่อช่วยแม่ยังมีชีวิตอยู่ได้
พ่อแม่มีชีวิตอยู่
แต่อยู่ไกลแสนไกล
ลูกสามารถทำให้พ่อแม่ได้
ด้วยการเจริญวิปัสสนา

ไม่ต้องใช้สตางค์
เอาบุญมาใส่ใจให้อิ่มเอิบ
ขอแผ่ส่วนบุญนี้ให้บิดาของข้าพเจ้า
หรือให้ลูกก็ได้ ถึงทันที

ถ้าโยมทำบุญถวายสังฆทาน
ถ้าไม่เคยนั่งเจริญพระกรรมฐาน
บุญนั้นจะไม่สัมฤทธิ์ผล

มีแต่ทานไม่มีศีล
ทานนั้นท่านจะไม่ได้รับผล
ทานธรรมดา เช่น ทานช่วยเหลือกันธรรมดามันไร้ผล
ต้องมี...สติ มี...ศีลก่อน

# เจริญพระกรรมฐานมี " พลัง " สูง

เราจะเห็นได้ว่าเวลาจะถวายทานหรือทำงานกุศล
ต้องรับศีลก่อน
ทำอะไรต้องมีสติสัมปชัญญะเต็มแล้วค่อยทำ
รับรองได้ผลอย่างสมคาดปรารถนาทุกประการ

มีศีลก่อน มีสติสัมปชัญญะก่อน
นั่งเจริญพระกรรมฐานมีพลังสูง
พ่อแม่อยู่ที่ไหน ลูกอยู่ที่ไหน
ส่งไปเหมือนเราไปเครื่องบินฉะนั้น
เรียกว่า " ภาวนา "

ทานธรรมดาเหมือนไปเรือพาย
มีศีล ทานเราเหมือนไปรถยนต์
ถ้ามีภาวนาผุดขึ้นใสสะอาด
ทานนั้นได้สัมฤทธิ์ผล เหมือนเราไปเครื่องบิน
รวดเร็วว่องไว เห็นทันตาเลย

ถ้าโยมสมาธิเข้าขั้นแผ่ไปให้ลูกที่สหรัฐอเมริกา
เขาจะได้รับหรือไม่ได้รับ
เดี๋ยวจะสะท้อนย้อนมาหาจิตเรา
อ๋อ ลูกอยู่เย็นเป็นสุข...ได้รับบุญกุศลของพ่อแม่แล้ว

# เอา “ ทุน ” ไว้ก่อน

เวลาจะเคลียร์พื้นที่ โยมเดินจงกรมก่อน
นั่งเจริญพระกรรมฐาน มีสติปัญญาดี
ให้เสร็จก่อนแล้วค่อยแผ่ไป
ไม่ใช่นั่งด้วยแผ่ด้วย...ใช้ไม่ได้

กำลังขายของยังไม่หมดรายการ
จะเอากำไรไปให้ใคร...เดี๋ยวจะขาดทุนไม่รู้ตัว
เวลานั่งเจริญพระกรรมฐานอย่าเพิ่งให้

สมมติว่า เดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง
แล้วเวลาออกจากพระกรรมฐาน
จิตมันว่าง กำลังมีพลังสูงส่งเลย แผ่เมตตาทันที
จะอุทิศให้ใครก็อุทิศไป มันถึงจะมีพลัง

อาตมาเคยพบคนแก่อายุ ๑๐๐ กว่าปี
มีคนเอากับข้าวมาให้
สวด อิติปิ โส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ๑ จบ
ให้ตัวเองก่อน
สวดอีกจบหนึ่ง ให้คนที่นำมาให้ เสร็จแล้วให้ถ้วยคืนไป
อาตมาจับเคล็ดลับได้ จะให้ใครต้องเอา “ ทุน ” ไว้ก่อน
ถึงได้ให้สวดพุทธคุณเท่าอายุเกินหนึ่ง

## ต้องมีเมตตาครบ

การแผ่เมตตาจะต้องมีสมาธิก่อน
มีพลังส่ง มีเมตตาในตัวเองก่อน
แล้วค่อยแผ่อุทิศให้เขาจะได้ผล

ถ้าโยมปราศจากเมตตา
อย่าอุทิศ...ไม่ได้ผล
แผ่ได้ผลต้องมีเมตตาครบ
อย่างต่ำ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ ไม่อย่างนั้น แผ่ไม่ออกหรอก

เหมือนยิงปืนตกปากกระบอก...ไม่มีแรงส่ง
ขาดสมาธิ ขาดสติปัญญา
ขาดความสามารถ
ขาดความเชี่ยวชาญในการฝึก
ต้องฝึกให้คุ้นเคยทุกวัน
ไม่ใช่นั่งแล้วได้ทุกคน
ไม่อย่างนั้นคนก็ไปสวรรค์นิพพานกันหมด

เพราะเครื่องไม่ครบ
นิสัยไม่เหมือนกัน
คนเราจึงแตกต่างกันไปด้วย
ความสุข ความทุกข์...จึงไม่เหมือนกัน

## มีสติไม่สนใจคำด่า

ถ้าโยมมีสติสัมปชัญญะ
ใจประเสริฐล้ำเลิศทุกประการ
ไม่มีอบายมุข จิตใจบริสุทธิ์ดีเป็นพระ

พระแปลว่าล้ำเลิศแล้ว
พระแปลว่าบริสุทธิ์ผุดผ่อง
เหมือนทองคำธรรมชาติที่หล่อเหลา
ถ้าท่านเจริญพระกรรมฐาน ไตรสิกขา ๓ ครบ
ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ในตัวท่านนั้น
ท่านจะรู้ได้ว่าท่านเป็นพระหรือเปล่า

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ครบวงจร
ท่านจะรู้ตัวว่าเป็นพระ
จะไม่โกรธ ไม่เกลียด จะไม่พยาบาท
จะไม่ผูกใจเจ็บใครแน่นอน

ถ้าโยมมีสติ หายใจพองหนอ ยุบหนอ
มีสติครบ ๑ บวก ๑ เป็น ๑ แล้ว
ใครจะด่าใครจะว่า จะไม่โกรธ
จะไม่สนใจคำด่า
จะสนใจแต่ความดี

## ทิศเหนือต้องเหนือคน

ถ้าท่านไม่ต้องการเข็มทิศ
ท่านจะเดินไปผิดทิศ ท่านจะไปผิดทาง
น่าเสียดายเวลาของท่าน
ที่เกิดมายังไม่ครบวงจร

ท่านทั้งหลายที่มาสร้างกุศลเจริญพระกรรมฐาน
ต้องการตั้งเข็มทิศไปทิศอุดร
บทจรไปทางทิศบูรพา
ไปหาครูบาอาจารย์ที่ทิศบูรพา ทิศกตัญญูกตเวทิตาธรรม
ท่านจะไม่ผิดหวังในการเดินเข็มทิศอันนี้

ทิศเอ๋ยทิศเหนือ ต้องเหนือคน
เหนือตัวเอง เหนือจิตเหนือใจ
ลองเอาเข็มทิศเหวี่ยงออกไป
จะชี้ไปทางไหน มันต้องชี้เหนือเรื่อย
แต่ทิศทางเราตกเรื่อย เสียใจด้วย
เสียใจเข็มทิศของใครเหวี่ยงไปแล้ว

เหมือนเราจะเข้าเถื่อนต้องเตรียมพร้า
เข้าป่าต้องเตรียมมีดพร้ากระท้าขวาน
ไปตัดฝ่าอุปสรรคนานาประการ

# ไปทางมืดหรือไปทางสว่าง

ในที่สุดเราก็ต้องดับ
ดับชีวิตไปตามเดือนตะวัน
เลี้ยวลัดชายมะพลับอัสดงคตจะมีแต่ตกลง
ชีวิตก็ดับไปอยู่ตรงนั้นทั้งวันทั้งคืน
ดับเกิด ดับสว่าง ดับมืด มืดสว่าง

ท่านจะไปทางมืด หรือไปทางสว่างประการใด
เดิน ๆ ไปสว่าง เดี๋ยวท่านจะไปพบความมืด
เดินจากความมืดไปเรื่อย ๆ ไป
ท่านจะพบความสว่างฉันใดก็ฉันนั้น

คนเราเกิดมาในสากลโลกนี้ มีทั้งมืดและสว่าง พบทั้งดีทั้งชั่ว
พบทั้งมีสติมีปัญญา พบทั้งโง่เง่าเต่าตุ่น
พบทั้งแต่ความผิดหวัง พบทั้งเสียใจด้วยกันทั้งนั้น
พบด้วยความสมหวังและผิดหวังตลอดกาลเวลา
ไม่มีโอกาสใดที่จะสมหวังดังที่ตั้งใจ

เข็มทิศของชีวิตท่านมีหรือยัง
การเจริญพระกรรมฐานเป็นการสร้างเข็มทิศ
ให้เดินไปถูกทิศ ถูกทาง
จะถูกต้องตามครรลองของชีวิต

# น้ำกลายเป็นน้ำแข็ง

เข็มทิศนี้คือเหนือ
ทำให้เหนือเหนือจิตใจ ชนะใจ
เหนือจิตใจ เหนือกิเลส เหนือเหตุผล
อย่าอยู่ใต้เหตุผล อย่าอยู่ใต้กิเลส
เป็นเหตุทำลายตน ตรงนี้เหนือแล้ว

ทำไว้ให้เหนือสิ่งทั้งหลาย
อย่าไปแพ้ภัยต่อสังคม ต่อจิตใจที่เลวร้าย
ต้องชนะด้วยมารร้ายอันนี้ ชนะภัยพิบัติก็ได้

จงชนะตัวเองอย่าแพ้ตัวเอง จงชนะจิตใจของตัวเอง
ต่อสู้ต่อตัวเอง อย่าคดโกงตัวเอง
นี่แหละจึงเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานชัดเจน
จึงได้ตั้งเข็มทิศทางเหนือไว้
ทำอะไรให้เหนือกิเลส
อย่าให้อยู่ใต้กิเลส โลภ โกรธ หลง

ขอให้เอาพระไปใส่ใจทุกคน อย่าเอาพระเพลิงไว้ในใจ
พระเย็นใจประเสริฐล้ำเลิศในใจ
ท่านจะเย็นลงไป เย็นลงไปแล้วมันรวมตัว ทำให้น้ำกลายเป็นน้ำแข็ง
ถ้าเย็นใจทำให้เกิดความรักสามัคคี สร้างความดีปรองดองกัน

## จิตเกิดแสงสว่างเหมือนทองคำ

ถ้าเจริญพระกรรมฐานทำให้ใจเย็น
ใจสบายเป็นปกติดี
มีทั้งศีล สมาธิ และปัญญา มีทั้งการแก้ไขปัญหาได้

ใจร้อนแก้ปัญหาไม่ได้ ร้อนรุ่มกลุ้มพระทัย
แล้วจะไปหาความร้อนรุ่มกลุ้มใจใส่ใจ
ให้มันมากกว่านี้อีกหรือประการใด
ท่านอย่าได้ประมาทอาจองต่อสงครามชีวิต
เดินทางไม่พลาดผิดในมรรคมรรคา

โปรดเดินทางไปทิศบูรพาจารย์
ขอให้จิตใจเกิดแสงสว่างเหมือนทองคำธรรมชาติ
เหมือนดวงฤทัยหนุมาน
อย่าไปรับอาสาเขามากเกินไป
อย่าไปเป็นหนี้สินบุญคุณหรือหนี้สินอะไร...จะเป็นไทแท้
เป็นอิสระเสรีประชาธิปไตยต่อตัวเอง

อย่าเป็นทาสกิเลสของท่านผู้ใด อย่าไปเป็นขี้ข้าของกิเลส
อย่าเป็นอกุศลกรรมของคนอื่นต่อไป
มีแต่เมตตาปรานี อารีเอื้อเฟื้อ
ขาดเหลือคอยดูกันจนกว่าวันตาย จะมาถึงวันข้างหน้าต่อไป

# นิสัยตนต้องเปลี่ยนเอง

จุดมุ่งหมายของชีวิต
คือ ต้องการให้จิตสงบ ต้องการสร้างบุญ
ต้องการสร้างคุณประโยชน์ให้กับชีวิต
ชีวิตต้องการความสำเร็จ
จุดมุ่งหมายตรงนี้เป็นประการสำคัญ

อาตมาต้องการเอาความสำเร็จ
ไปอยู่ในจิตใจของท่านให้มั่นคง คือ ศีล สมาธิ ปัญญา
ต้องการให้มีสติ สัมปชัญญะ
มีสติยึดมั่นครรลองของชีวิต
มีสมาธิภาวนาจะเดินทางไปที่ใด
ก็ไปด้วยความถูกต้อง

อาตมาสอนเด็กนักเรียน
ทำบุญต้องละบาป
ทำความดีต้องละความชั่ว

การเจริญพระกรรมฐาน
ทำให้มีอัธยาศัย ทำให้คนเปลี่ยนนิสัย
นิสัยคนนั้น จะให้คนอื่นเปลี่ยนให้นั้นไม่ได้
ต้องให้...เขาเปลี่ยนเอง

# คนอื่นเปลี่ยนนิสัยเราไม่ได้

เมื่อคนมีสมาธิ ปัญญา
จะบอกว่าอย่าไปเสียใจเลย
มันบอกตัวเองไม่ใช่คนอื่นบอก
คนอื่นจะเปลี่ยนนิสัยเราไม่ได้

เราเป็นคนมีทิฏฐิ เราเป็นคนรู้มาก
ไม่รู้จริงเหมือนนั่งภาวนา จะภาวนาเมื่อเกิดทุกข์
ปวดหนอ ๆ ตายให้ตายไม่เลิก
เราตั้งใจ ๑ ชั่วโมง ไม่ถึง ๑ ชั่วโมงไม่เลิก
รับรองท่านถึงของจริงแน่ เห็นของจริงแน่ ๆ

ที่ปวดนั้นจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ขันธ์ ๕ รูปนามเป็นอารมณ์
ขณะที่ว่ากำหนดปวดหนอเป็นสมถะ
ยิ่งปวดหนัก ๆ ทนไม่ไหวก็ให้กำหนด
จะได้รู้ว่ามันปวดอย่างไร จิตรับรู้เรื่องปวดแล้ว จะถอยออก

เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์
เกิดขึ้นแล้ว แก้ไขทุกข์ได้ เกิดอนัตตา
เวทนานั้นก็แยกออกมาเป็นสัดส่วน
จิตไม่ไปยึดมั่น เวทนาหายไป
ไม่ปวดไม่เมื่อยทั่วสรรพางค์กาย

## พยายามหายใจ...ให้ยาว ๆ

ให้มีทาน ศีล และภาวนาครบ
ทานสำหรับวิธีปฏิบัติก็ไม่ได้ใช้เงินใช้ทอง
ทานตัวนอก ทานตัวใน ทานที่เราเสียสละเวลา
เอามาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนในขณะปฏิบัติ
เรียกว่าทานชั้นสูง

เสียสละเวลาเป็นทานชั้นสูงหมด
เสียสละเวลาที่มีค่าให้มามีประโยชน์
ในการปฏิบัติพระกรรมฐาน

สามารถจะแสดงออกบอกให้ทราบ
และกำจัดตัวชั่วออกจากตัวได้
มีความชั่ว ทิฏฐิมานะอยู่ในตัว จะออกไปจากตัวทันที
เหมือนปีศาจผีสิงที่มันสิงสถิตอยู่ในจิตใจของเรา
มันจะออกไปโดยปริยาย

ความที่เคยมีทิฏฐิก็หายไป ไม่ถือตัว
ไม่เอารัดเอาเปรียบท่านผู้ใดอีกต่อไปแล้ว
ตรงนี้เป็นตัวโจทย์สำคัญของการปฏิบัติธรรม
เรียกว่าเสียสละให้แก่ตัวเองไหม
นี่แหละจุดมุ่งหมายอันนั้น

# บวชเสียผ้าเหลือง

บวช ตัวนี้แปลว่า เรียนปฏิบัติ
แปลว่าศึกษาสายทางของชีวิต
แปลว่าเดินทางไม่พลาดผิด

เดินทางถูกต้องในกฎจราจรชีวิต
ชีวิตท่านจะไม่แปรผัน
จะไม่เปลี่ยนพักตร์แต่ประการใด

โยมหญิงทั้งหลาย
อย่าน้อยเนื้อต่ำใจ
ผู้หญิงบวชได้ทั้งนั้น
แต่บวชในวินัยนั้นไม่ได้ข้อเดียวคือปาฏิโมกข์
แต่บวชเป็นไตรสิกขา ๓
ศีล สมาธิ ปัญญา
ได้แน่นอนหมื่นเปอร์เซ็นต์
ปฏิบัติพระกรรมฐานได้

ถ้าเป็นลูกชายมาบวชกินแล้วก็นอน
นอนแล้วก็กินไม่ทำกิจกรรม
ให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิตในกิจประจำวัน
บวชเสียผ้าเหลือง เปลืองผ้าลาย

# พระแปลว่าใจประเสริฐ

จริงอยู่ที่ผี
ดีอยู่ที่เราละ
เป็นพระอยู่ที่ใจ

พระแปลว่าใจประเสริฐ
แปลว่า ความจริงของชีวิต
จริงต่อการงาน จริงต่อหน้าที่
จริงต่อวาจา จริงต่อบุคคล
จริงต่อความดีที่เราปฏิบัติมานาน
อย่างนี้ซิ...ชายจริงหญิงแท้เป็นคนแก่ที่น่าบูชา

อย่าใจร้อน มีพระอยู่ในใจแล้ว
พระประจำใจ
พระประจำถิ่น
พระประจำฐาน
พระประจำบ้าน
พระประจำเมือง

ไม่ระคายเคืองแค้น
ท่านสามารถแผลงฤทธิ์
กลายเพศเป็นเศรษฐีได้ชัดเจนมาก

# ความสุขราคาถูกที่สุด

จิตสงบเป็นกุญแจเปิดแสงสว่างแก่โลก
เป็นบ่อเกิดพลังอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิต
เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาของมวลมนุษย์ทั้งโลก
และเป็นความสุขที่มีค่าสูงสุด
แก่ผู้ปฏิบัติดังพุทธวจนะบทหนึ่งที่ว่า
นัตถิ สันติ ปรัง สุขัง
แปลว่า สุขอื่นใดนอกจากจิตใจสงบไม่มีอีกแล้ว
เมื่อใจหยุดนิ่งก็เกิดความสงบขึ้น...เมื่อสงบก็เป็นสุข
อาจกล่าวได้ว่าเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของมนุษย์

จิตเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของร่างกายและจิตเป็นผู้นำ
ส่วนร่างกายเป็นเพียงผู้ปฏิบัติตามคำสั่งของจิต
อุปมาดังม้ากับคนขี่ หากว่าผู้ขี่คุมบังเหียนบังคับม้าด้วยความชำนาญ
ก็จะเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างราบรื่น

แต่ถ้าหากว่าผู้ขี่ม้าไม่ได้รับการฝึกอย่างชำนิชำนาญ
หรือไม่ชำนาญตั้งอยู่ในความประมาทจนเกินไป
ก็จะพลาดท่าตกม้าหรือเดินทางไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการได้

ความสุขเกิดจากจิตสงบ เป็นความสุขที่ซื้อได้ด้วยราคาถูกที่สุด
แต่กลับมีคุณค่ามหาศาลยิ่งกว่าสมบัติพัสถานใด ๆ ทั้งสิ้น

# กุญแจสำคัญของชีวิต

เหมือนท่านอยู่บนต้นไม้ที่สูงที่สุด
จะมองเห็นที่ต่ำ ๆ ได้ง่าย ๆ
ท่านอยู่ต่ำ ๆ ท่านก็จะมองเห็นสูงไม่ได้
ฉันใดก็ฉันนั้น ก็คือสมาธิ

การฝึกสมาธิหรือที่เรียกกันว่าการอบรมจิต
หรือการฝึกจิตทางพระพุทธศาสนานั้น คือ
มีสติสัมปชัญญะมีศีล สมาธิ ปัญญานั่นเอง
ปัจจุบันนี้เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายไปเกือบทั่วโลก

สิ่งที่สำคัญที่สุดยิ่งกว่าสิ่งอื่นใดนั้นก็คือ
พระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น
เป็นอมตะธรรมที่มีค่าสูง ยิ่งศึกษาค้นคว้าก็ยิ่งน่ารู้
ยิ่งดูยิ่งเห็น น่ารู้น่าชมภิรมย์รักและท้าทายต่อการติดตาม
ได้พิสูจน์ให้เห็นผลจริงจังมากยิ่งขึ้นได้

การฝึกสมาธิในทางพระพุทธศาสนานั้น
ถือว่าจิตสงบเป็นกุญแจ
ถ้าจิตสงบเป็นกุญแจสำคัญ
ในการเปิดแสงสว่างแก่โลก
ท่านมีกุญแจกันหรือยัง

# เป็นเรื่องของทุกคน

ท่านอาจเข้าใจผิดคิดว่า
ทำสมาธิเจริญพระกรรมฐานเป็นเรื่องของคนแก่
แท้จริงแล้วเป็นเรื่องของคนทุกคนต้องดำเนินงาน
แก่แล้วจะมาทำทำไม

ตาก็ไม่เห็น หูไม่ได้ยินแล้ว
อินทรีย์ก็หย่อนยานไปหมดแล้ว ความจำก็เสื่อม
มาทำสมาธิทำไม มาให้เกะกะวัดเปล่า ๆ

เวลาดี ๆ ทำไมไม่ทำ อินทรีย์กำลังดีไม่ทำ
เป็นหนุ่มเป็นสาวมัวแต่ท่องเที่ยว
สมาธิใช้งานไม่เป็น เป็นสมาธิที่เลวร้าย
หลักฐานไม่มีในชีวิต ความรู้ก็ไม่มี ความดีก็ไม่ได้

สมาธิเป็นเรื่องประจำชีวิตจิตใจของแต่ละคน
นักปราชญ์ ผู้มีสมาธิสูงจะได้มีปัญญาสูง
มีการแก้ไขปัญหาได้สูง
สามารถจะช่วยตัวเอง ช่วยคนอื่น ช่วยสังคมได้
ขยายวงกว้างไปมากหลาย
สามารถเป็นใหญ่เป็นโตในอนาคต
เพราะมีความรู้สูง มีพลังงานสูง มีสมาธิสูง

# กฎธรรมดาที่พิจารณาทุกวัน

คำว่าสัตว์โลกหมายถึง
คนที่มีความเกี่ยวข้องอยู่กับโลก
คือยังติดโลก ยังยึดโลกอยู่

โลกคือสิ่งที่ลักษณะเสื่อมโทรม
ติดโลกคือติดตามเสื่อมโทรม
ความเสื่อมโทรมคือภาวะที่เปลี่ยนแปลงแปรปรวน
อาการของความเปลี่ยนแปลงและแปรปรวนก็เป็นกฎอันหนึ่ง

กฎธรรมดาที่เราพิจารณากันอยู่ทุกวัน
ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
คือความไม่มีอะไรเหลือในที่สุด
ซึ่งอาการเหล่านี้มีแก่สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ทั่วถึงกัน
เท่าเทียมกันทั้งหมด
ไม่ยกเว้นใครเลย ไม่ยกเว้นสิ่งใด

เห็นความจริงของโลก
ท่านจึงเรียกสามัญลักษณะ
❖ อนิจจัง ความไม่แน่นอน
❖ ทุกขัง ความไม่คงที่
❖ อนัตตา ความไม่ใช่ของเรา

# ระลึกถึงความตายไว้เสมอ

ขอให้โปรดพิจารณาไว้

เราเกิดมาเพื่อรอเวลาตาย เราได้มาเพื่อรอเวลาเสีย

เรามีเพื่อรอเวลาหมด เราเจอกันเพื่อรอเวลาจาก

เราพบเพื่อรอเวลาพลัดพรากจากกันไป

และเวลานั้นจะมาถึงเมื่อใด ไม่มีใครทราบแม้แต่เราเอง

รักษาตนให้เป็นปกติดังกล่าวนี้ ควรยึดหลักทำพระกรรมฐาน เป็นหลักพิจารณา โดยธรรมมี ๔ ประการ คือ

❖ หมั่นระลึกถึงความดีของท่านที่ทรงคุณความดีระดับสูงไว้เป็นประจำ

❖ หมั่นสร้างความรัก ความปรารถนาดี แก่คนและสัตว์ทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ

❖ หมั่นระลึกถึงว่า สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ ตามสภาพที่แท้จริง ไม่มีอะไรสวยงามเลย ไม่มีอะไรน่ารักใคร่หลงใหลแต่ประการใดเลย แต่มีลักษณะที่พึงรังเกียจ เพราะปฏิกูลของมันตามสภาพที่เป็นจริง นี่ได้จากพระกรรมฐานทั้งหมด

❖ หมั่นระลึกถึงสิ่งที่เป็นจริง

และความจริงประการสุดท้ายของชีวิตและร่างกาย

คือความตายไว้เป็นประจำ

เพื่อนำความสำนึกให้ทิศทางที่ประสงค์ให้ถูกทาง

# คราวใด ยึดมาก...ทุกข์มาก

เพราะความรู้สึกยังติดโลก ยังยึดโลกอยู่
บางคราวติดมากก็ยึดมาก
บางคราวติดน้อยก็ยึดน้อย
บางคราวดูเหมือนว่าไม่ติดเลย

คราวใดติดมาก ยึดมาก คราวนั้นก็มีเรื่องวุ่นวายมาก
มีปัญหามากคือมีภัยมาก
คราวใดติดน้อยยึดน้อย
คราวนั้นก็มีเรื่องวุ่นวายน้อย มีปัญหาน้อย ภัยน้อย

คราวใดดูเหมือนจะไม่ติดอะไร
ใครจะไปไหนมาไหน เราก็ไม่ติดใจแต่ประการใด
เราก็มีการกำหนด รู้สติสัมปชัญญะด้วยการกำหนดพระกรรมฐาน

อดีตเป็นฉันใด ปัจจุบันเป็นฉันนั้น
อนาคตก็เป็นเช่นเดียวกัน
เพราะฉะนั้นบทเรียนเรื่องชีวิตของเราทั้งหลาย
โปรดเจริญพระกรรมฐาน จะรู้ได้
บทเรียนชีวิตที่ดีที่สุดคือพระกรรมฐาน คือชีวิตเราเอง
ชีวิตเราเป็นหลัก ชีวิตเขาเป็นส่วนประกอบ
แต่เราต้องยอมรับความจริงในตัวเราให้ถูกต้องทุกประการ

## ไม่มีใครทำให้เกิด...ทำให้ดับ

เมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างนี้
เรียกว่า เห็นความจริงของโลกแล้ว
อีกประการหนึ่งด้วยสิ่งประเสริฐ
คือ ปัญญา ผลที่ตามมาก็คือ
ไม่มีอะไรที่น่ารัก
ไม่มีอะไรที่น่าเกลียด
ไม่มีอะไรที่น่าหวัง

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามสภาพธรรมดา
จากพระกรรมฐาน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
นั่นก็คือธรรมดา ๆ

เมื่อถึงคราวเกิดก็เกิด
เมื่อถึงคราวดับก็ดับ
ไม่มีใครทำให้เกิดไม่มีใครทำให้ดับ

ปัจจัยและธรรมชาติ
ทำให้เกิดทำให้ดับตามวาระของมันเอง ย่อมไม่มีความรู้สึกว่า
จากคนรัก ของรัก และสิ่งรัก
คลุกคลีกับคนที่เกลียด ของที่เกลียด สิ่งที่น่าเกลียด
ผิดหวัง มาประดังอยู่อย่างนี้

## ทางแห่งความปลอดภัยของชีวิต

แล้วในที่สุด
ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ
ไม่ต้องร้องไห้ บ่นเพ้อรำพัน
ไม่ต้องลำบากกาย
ไม่ต้องลำบากใจ ไม่ต้องแค้นใจ ไม่ต้องช้ำใจอีกต่อไป

เข้าในสัจธรรมพระกรรมฐานที่ว่า
ภัยที่มีอยู่ตามสภาพ แต่คนที่เป็นภัยไม่มี ไม่มีภัยแล้ว
เพราะไม่มีคนประสบภัย
ความทะยานอยากที่มีอยู่ตามสภาพ แต่คนทะยานอยากไม่มี
เพราะไม่ทราบว่าจะต้องทะยาน
ให้ต้องชอกช้ำผิดหวังไปทำไมเล่า

เหมือนกระแสลมหรือแสงแดด ที่ปรากฏอยู่ตามภาวะ
แต่ไม่มีใครมาสัมผัส ก็ไม่มีใครรู้สึกเย็น รู้สึกร้อนนั่นเอง

กระแสลมปรากฏความเย็นแก่คนสัมผัส
แสงแดดก็ปรากฏความร้อนแก่คนสัมผัส
แต่ไม่มีคนสัมผัส ไม่มีใครกำหนด
ก็ไม่ปรากฏความเย็น ความร้อนได้
นี่คือทางแห่งความปลอดภัยของชีวิต

## ความอัศจรรย์ของพระธรรมคำสอน

**พระธรรมสิงหบุราจารย์ ( หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม )**

ทำคนโง่ ให้ฉลาด สามารถ อาจหาญ
ทำคนโกรธ ให้หายโกรธ
ทำคนโลภ ให้หายโลภ
ทำคนยากจน ให้เป็นคนร่ำรวย
ทำคนตระกูลต่ำ ให้ไปเกิดในตระกูลสูง
ทำคนไม่มีบริวาร ให้มีบริวาร
ทำคนให้กตัญญูต่อผู้มีพระคุณ
ทำสังสารวัฏให้สั้นลง
ทำคนให้เป็นมนุษย์ ผู้มีใจสูง ใจประเสริฐ
ทำคนให้เป็นพรหม เป็นอรูปพรหม
ทำคนให้เห็นพระโพธิสัตว์
ทำคนให้เป็นพระพุทธเจ้า จำพวกต่าง ๆ
ทำคนสิ้นหวัง ให้มีความหวังใหม่ในชีวิต
ทำคนให้มีคุณค่า มากกว่าสัตว์เดรัจฉาน
ทำคนหลง ให้หายหลงมัวเมา
ทำโจรผู้ร้าย ให้เป็นพระอรหันต์
ทำคนเห็นแก่ตัว ให้เสียสละ
ทำคนขี้เหร่ ให้สวย
ทำคนมีโรค ให้หายโรค อายุยืนยาวนาน
ทำคนแตกแยก ให้รักสามัคคี
ทำคนให้ทำหน้าที่ได้เรียบร้อย
ทำประเทศชาติให้มั่นคง เมื่อคนลดคอรัปชั่น
ทำคนให้เป็นกัลยาณชน ผู้มีน้ำใจอันงาม
ทำคนให้เลิกอบายมุขทุกชนิดได้ เมื่อมองเห็นโทษ
ทำคนให้เป็นปัจเจกพุทธเจ้า
ทำคนผู้มีทุกข์โศกเศร้า ให้หายจากความทุกข์โศกเศร้า
ทำคนให้รู้จักแก้ปัญหาชีวิตเป็น แก้ถูกจุด
ทำคนให้น้ำไม่ท่วม ไฟไม่ไหม้ ลมไม่พัด แผ่นดินไม่ไหว
ทำคนไม่ให้ตกไปสู่อบายภูมิ เป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน
ทำคนให้เป็นเทวดา นางฟ้า มีวิมานทิพย์ บริวารทิพย์ และอาหารที่เป็นทิพย์

พระธรรมสิงหบุราจารย์

**" รหัสธรรม รหัสชีวิต "** คือคำสอนที่เป็นอัศจรรย์ ทำให้ผู้อ่านเข้าใจความจริงของโลก แก้ปัญหาความข้องใจได้อย่างกระจ่างแจ้ง จนเห็นธรรมะเข้าใจธรรมะ เห็นความจริงแท้ซึ่งเป็นสัจธรรม เป็นหนังสือที่ควรค่าแก่การเรียนรู้โดยเฉพาะในสังคมสมัยใหม่ที่พรั่งพร้อมด้วยความเจริญทางเทคโนโลยีและข้อมูลข่าวสาร ชีวิตเต็มไปด้วยความสะดวกสบาย แต่ทางจิตใจเรากลับเข้าถึงความสุขได้ยากแสนยาก หนังสือเล่มนี้ ได้แสดงให้เห็นถึงคุณค่าความดี อันจะนำประโยชน์สุขที่ดีงามตามแนวทางแห่งพระพุทธธรรม เมื่อนำธรรมะมาปรับใช้ก็นับว่าเป็นสิริมงคลสูงสุดแก่ชีวิต

**ร่วมจรรโลงพระพุทธศาสนา เพื่อสร้างสรรค์สังคม**

**สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาประกาศ**
**บริษัท แอดวานซ์แสตนดาร์ดกรุ๊ป จำกัด**
๑๗๐/๓๐-๓๑ ถนนชัยพฤกษ์ เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทร. ๐๒-๘๘๑-๓๔๒๑-๓ แฟกซ์. ๐๒-๔๒๓-๐๘๘๗

ISBN 978-974-16-6762-8
9 789741 667628
ราคา 325 บาท

รหัสธรรม รหัสชีวิต
ความอัศจรรย์ของพระธรรมคำสอน
พระธรรมสิงหบุราจารย์ ( หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม )
ISBN 978-974-16-6762-8